

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра педагогики и психологии детства

**Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей по
сохранению и укреплению здоровья воспитанников**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Е.В. Коротаева

Исполнитель:
Абраменко Вячеслав Владимирович,
обучающийся БУ-55zТ группы

дата

подпись

подпись

Руководитель:
Сулимова Наталия Петровна
кандидат пед. наук, доцент

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Характеристика понятия «здоровье» в отечественной теории.....	7
1.2. Особенности сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольной образовательной организации.....	15
1.3. Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста.....	29
ГЛАВА 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ.....	32
2.1. Изучение опыта работы дошкольной образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.....	32
2.2. Взаимодействие дошкольной образовательной организацией с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.....	37
2.3. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья воспитанников для родителей (законных представителей) и педагогов дошкольной образовательной организации.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	93

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья подрастающего поколения не случайно сегодня привлекает пристальное внимание врачей, психологов, педагогов. Здоровье детей – важнейший показатель благополучия общества и государства в будущем.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольной образовательной организации. В этой ситуации возрастает роль дошкольной образовательной организации, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

В рамках государства ведется работа по сохранению здоровья детей. Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка. В период обновления системы дошкольного воспитания, вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребенка уделяется особое внимание. Чтобы дети были здоровы, необходимо научить их самих осознанному отношению к своему здоровью и воспитывать в них потребность к здоровому образу жизни. Главная роль в этом принадлежит их родителям. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольной образовательной организации, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Детский сад призван не только обеспечить качество образовательного процесса, но и сохранить здоровье детей. Для полноценного физического развития и оздоровления детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с родителями.

Новые образовательные стандарты также не обошли вниманием этот вопрос и просветительская работа с родителями включена в принципы образовательного стандарта [38, с.1]; «обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей» [38, с.3]; «оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития» [38, с.3].

В современных условиях детский сад призван не только обеспечить качество образовательного процесса, но и сохранить здоровье детей. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. Поэтому, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с родителями.

Анализ научных исследований и современной педагогической практики позволил выявить противоречие между возрастающей потребностью со стороны государства и общества в компетентном родителе, который способен успешно воспитывать ребенка, с одной стороны, и недостаточным уровнем сохранения и укрепления здоровья воспитанников в семье. Выявленное противоречие позволило сформировать проблему исследования: необходимо развивать компетентность родителей воспитанников через активное взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей.

Объект исследования – процесс взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей.

Предмет исследования – взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель исследования – разработать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья воспитанников во взаимодействии дошкольной образовательной организации с семьей.

Задачи исследования:

1. Изучить профилактические, оздоровительные мероприятия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.
2. Ознакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду.
3. Обучить конкретным приемам и методам оздоровления.
4. Обучить отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.
5. Проанализировать деятельность дошкольной образовательной организации с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.
6. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья воспитанников для родителей (законных представителей) и педагогов дошкольной образовательной организации.

Методы исследования: анализ, анкетирование, тестирование,

База исследования: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Таборинский детский сад, село Таборы, Свердловская область.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Характеристика понятия «здоровье» в отечественной теории

В системе сохранения и развития здоровья, в системе дошкольного образования сегодня для подрастающего поколения определяющим фактором является здоровьеориентированный воспитательно-образовательный процесс. Цель педагогической деятельности заключается в оптимальной модели здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего социальное, психическое и физическое здоровье обучающихся, достижение максимального уровня развития активной, разносторонне развитой, нравственной, творческой личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих задач:

- моделирование здоровьеориентированной среды в дошкольной образовательной организации;
- организация непрерывного образования педагогов по вопросам здоровьеориентирования;
- использование современных методов и приемов, нацеленных на формирование долговременных здоровьесберегающих ориентаций дошкольников;
- оценка эффективности воздействия здоровьеориентированной среды на различные аспекты и характеристики образовательного процесса;
- организация мониторинга состояния здоровья дошкольников;
- создание необходимых условий для обучения и воспитания, основанных на принципах здоровьеориентирования;
- совершенствование психосоциальной компетенции обучающихся (жизненных навыков и умений).

В связи с тем, что определение понятия «здоровье» является чрезвычайно широким и разнообразным, возникают трудности как методологические, так и технологические, которые становятся значимым препятствием в достижении такой цели.

Обратившись за трактовкой данного определения к Всемирной организации здравоохранения, мы выяснили, что здоровье, помимо отсутствия различных болезней и физических дефектов, подразумевает состояние физического, духовного, психологического и социального благополучия [38, с.3].

Если следовать данной формулировке определения, то сразу становится очевидным, что приходится достигать идеализированных целей, именно поэтому данная формулировка постоянно подвергается справедливой критике. Данная формулировка критикуется к тому же и за субъективное понимание благополучия, статичность в рассмотрении здоровья и абсолютизацию полного благополучия, которое ведет к уменьшению напряжения организма и его систем, а значит, и к снижению сопротивляемости и предпосылке нездоровья [19, с. 17].

Рассмотрим некоторые взгляды исследователей на определение данного термина. Так, например, Н.М. Амосов считает, что под здоровьем понимается реализация специфических способностей человека по отношению к проявлению резервов организма [2, с. 15].

И.И. Брехман полагает, что здоровье – это проявление устойчивости организма по отношению к воздействующим на него негативных факторов [7, с. 32].

В.А. Лищук предполагает, что здоровье - это возможность организма сопротивляться внешним неблагоприятным факторам, а также способность к самосохранению и саморазвитию [22, с. 12].

Итак, получается, что для того чтобы способствовать организации образовательного процесса по здоровьесбережению, необходимо формировать вышеперечисленные способности у подрастающего поколения.

Именно данная задача и становится, на сегодняшний день, одной из самых главных для практической деятельности российских педагогов.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [42, с. 1].

Под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма. Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера. Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Но определение понятия «здоровье», данное экспертами Всемирной организации здравоохранения, не раскрывает цель его сохранения и важность для человека. С точки зрения целевой функции здоровья, В.П. Казначеев (1975) дает следующее определение данного понятия: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [31, с. 1].

Выделено шесть основных признаков здоровья.

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов [31, с. 1].

А.Г. Щедрина дала достаточно полное определение термину «здоровье». Автор понимает под данным понятием целостное состояние в процессе реализации генома (совокупность генов) в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [49, с. 15].

Обычно ученые рассматривают «здоровье» как целостную систему, взаимодействующих и взаимовлияющих условий благополучия, которые позволяют избежать неблагоприятного воздействия на организм. Однако иногда данная система расчленяется на составные компоненты, такие как: физическое, психическое, телесное и духовное; психоэмоциональное и интеллектуальное, физическое, социальное, личностное [33, с. 15].

И.И. Брехман выделил три компонента, входящие в состав здоровья: физический, психический, социальный [7, с. 37]. Для нас такое выделения компонентов кажется наиболее уместным и приемлемым, именно этого мы будем придерживаться в дальнейшей своей работе.

Рассмотрим более подробнее характеристику каждого компонента.

Физический компонент здоровья отвечает за функционирование

организма, а также данный компонент отвечает за выявление уровня резервных возможностей организма. Этот аспект здоровья включает также наличие или отсутствие, болезней, в том числе и генетических [7, с. 42] .

Психологический компонент здоровья отвечает за состояние психических процессов, которые характеризуются наличием определенных резервов сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах и отсутствием выраженных психических расстройств. Психический аспект здоровья также предполагает баланс между окружающим миром и человеком, гармонией человека и обществом, сосуществованием представлений отдельного человека с представлениями других людей об объективной реальности [7, с. 47].

Исследователи считают, что в психический аспект здоровья входят следующие компоненты:

- оптимальное развитие,
- личная автономия, реалистичное восприятие окружающих людей, умение адекватно воздействовать на них,
- положительное отношение к себе,
- рост и самоактуализация личности,
- психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность).

Что касается социального здоровья, то это, прежде всего, осознание личностью себя в качестве субъекта женского или мужского пола и взаимодействие личности с окружающими. Это отражает способ общения и отношений с разными группами людей (родителями, соседями, сверстниками, коллегами,), т.е. с обществом. На наш взгляд, для социального компонента здоровья человека важна сформированность системы ценностных отношений, готовность к самоопределению жизненного пути, а также социальная активность и способность к социальной адаптации [7, с. 41].

На сегодняшний день в нашей стране наблюдается тенденция к

усилению негатива в процессе воспитания детей, в связи с существующей обстановкой в стране и мире. С таким утверждением соглашаются воспитатели, психологи, которые имеют ежедневно непосредственное взаимодействие с детьми и отвечающими за них людьми.

Среди детей идет скрытая пропаганда нездоровой личности, что проявляется в раннем употреблении алкогольных, табачных и даже наркотических изделий. У детей чаще проявляются признаки дезадаптивного поведения, повышен уровень конфликтности и враждебности. Можно наблюдать неадекватное восприятие действительности или окружающего мира, отсутствие определенной позиции, безответственность, низкий уровень самооценки, слабоволие, эгоцентризм, апатия, безразличие к близким людям, гипертрофированность самоконтроля и так далее [38, с. 28].

«Для оценки общественного здоровья Всемирная организация здравоохранения, рекомендует следующие показатели:

- А. Отчисление национально валового продукта на здравоохранение.
- Б. Охват населения медицинской помощью.
- В. Степень обследования квалифицированным персоналом беременных.
- Г. Качество питания детей.
- Д. Уровень детской смертности.
- Е. Средняя продолжительность жизни населения страны.
- Ж. Доступность первичной социальной помощи.
- З. Уровень иммунизации населения.
- И. Гигиеническая грамотность населения» [42, с. 4].

В комплексной оценке индивидуального здоровья взрослых используется показатель «уровень здоровья», который позволяет:

- выявить в организме для целенаправленного воздействия на него слабые звенья;
- спрогнозировать риск возникновения заболеваний, угрожающих жизни;

- составить индивидуальную программу оздоровительных занятий и оценить их эффективность;
- определить биологический возраст человека, другие физиологические показатели [18].

Для количественной оценки качества здравоохранения Всемирная организация здравоохранения использует следующие показатели (критерии).

1. Расходы на здравоохранение:

- общие расходы на здравоохранение на душу населения.
- государственные расходы на здравоохранение как процент от общих государственных расходов.

2. Трудовые ресурсы здравоохранения и инфраструктура:

- врачи, численность и обеспеченность, на десять тысяч населения.
- сестринский и акушерский персонал, численность и обеспеченность, на десять тысяч населения.
- больничные койки, на десять тысяч населения.

3. Охват услугами здравоохранения:

- охват дородовым наблюдением.
- деторождения при квалифицированном родовспоможении.
- роды кесаревым сечением.
- охват иммунизацией детей в возрасте одного года.

Обобщая высказывания ученых, перечислим критерии социального здоровья формирующейся личности. К ним относится потребность в адаптации к физической и социальной среде, в безопасности, привязанности и любви, в бескорыстии, интересе к окружающему миру, в адекватном восприятии социальной действительности, в направленности на общественно полезное дело, в альтруизме, демократизме в поведении, в умении взаимодействовать с представителями разных социальных групп (в том числе со взрослыми и сверстниками) и др.

Формирование здорового образа жизни, как считает Р.И. Айзман, является предметом изучения таких деятелей как Ю.П. Лисицин, Г.А. Бутко,

И.В. Журавлева, А.И. Антонов. Они сделали выводы о том, как у старших дошкольников:

- существует слабое представление о самочувствии как о физическом ощущении человека, противоположному ослабленному болезнями. Воспитанники затрудняются озвучивать качества, присущие бодрому человеку;
- нет нужного запаса представлений о стрессорах вреда и пользы для здоровья в условиях мегаполиса;
- недостаточно обусловлены представления о значении для здоровья двигательной активности, сбалансированного питания, утвержденных санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
- недостаточно сформированы понятия о поддержании здоровья при помощи профилактических мероприятий, применения полезных для поддержания самочувствия предметов, продуктов.

Определения «здоровье» и «здоровый образ жизни» позволяют объединенно выразить их содержание и применять их в педагогической практике.

Термины «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложносоставными. Во-первых, отражают суть сохранения и развития природных, социальных, духовных ипостасей человека и общества и определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национальных ценностей культуры. Во-вторых, характеризуют стиль жизни, обусловленный особенностями организма человека, условиями существования и ориентированный на поддержание, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для осуществления человеком значимых функций.

Таким образом, формирование культуры правильного образа жизни - главный рычаг в укреплении здоровья человека через изменение образа и уклада жизни, нормализации правильного питания, в борьбе с гиподинамией (пониженная подвижность), стрессовыми ситуациями, вредными

привычками.

1.2. Особенности сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольной образовательной организации

Направление по вопросам создания здоровья и здорового образа жизни должно быть приоритетным в деятельности любой образовательной организации.

Так, рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных организациях Б.Б. Егоров [12] отмечает, что до принятия в детский сад обнаруживается 27,5% детей, имеющих отклонения в здоровье, в 6 лет - 43,2%, в 7 лет - 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад - 24,5 %, в 6 лет - 66,6%, в 7 лет - 86,4% - то есть в 3,5 раза. Накануне поступления в начальный класс регистрируются повышенные показатели нарушений осанки (92,6%), показатели искривления позвоночника (12,2%). Кроме того, вдвое увеличивается процент болезней органов желудочно-кишечного тракта, она отмечается у 50-60% дошкольников и системы кровообращения (у 42-56% детей). Исследования В.Г. Каменской показывают резкое увеличение числа детей с серьёзными нарушениями в психической сфере [23].

Г.Г. Лукина в Сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в спортивную деятельность» выделяет еще одну черту современной патологии воспитанников - это переход форм заболеваний в хронические и рецидивирующие. Помимо этого, успехи реанимации только что родившихся и репродуктивные технологии обеспечивают рост числа перинатальных заболеваний. Особенно загадки возникают у недоношенных воспитанников. К современным тенденциям в районе состояния здоровья дошкольников ставятся следующие:

- феномен децелерации, то есть снижение физического развития;
- феномен профологического синдрома, при котором отмечается дисгармоничность и диспропорциональность;
- феминизация, при которой стираются половые различия;
- психосоматическая астенизация [48].

Следует отметить, что в последние годы уделяется большое внимание вопросам самочувствия детей. В детских организациях разработаны различные вариативные программы. Однако современные процессы неизбежно выявляют и новые проблемы сути образования. Б.Б. Егоров считает, что содержание образования дошкольников построено по лоскутному принципу [12].

Так, анализ содержания таких актуальных комплексных программ как Программа воспитания и обучения в детском саду (под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой); Примерная общеобразовательная программа воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста (под редакцией Л.А. Парамоновой); «Радуга» - программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада (авторы Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон, Е.В. Соловьева и др.); «Детство» - программа развития и воспитания детей в детском саду (авторы В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.), действующих в настоящее время в сфере дошкольного образования показал:

- разнородность в количественном и качественном показателях основных направлений развития ребенка: познавательно-речевого; физического; социально-личностного; художественно-эстетического;
- неравномерность объема образовательной нагрузки по основным направлениям;
- несогласованное видение того, каким должно быть содержание дошкольного воспитания, чтобы обеспечить выпускникам детского

заведения нужного уровня физической и моральной готовности к школе для успешного освоения базовых общеобразовательных программ начального общего образования.

Рождение большого количества разных оздоровительных технологий, так же отражается на деятельности образовательных организаций. По мнению С.О. Филипповой, такая активизация оздоровительной деятельности организаций, обусловлена переживанием за состояние здоровья воспитанников. В то же время автор замечает, что не все нововведенные процессы несут созидательный эффект и указывает на главные проблемы в осуществлении улучшения дошкольников, это:

- использование технологий оздоровления, изначально придуманных для взрослых;
- применение оздоровительных технологий, требующих значительного времени для осуществления, что искажает режим дня ребенка;
- использование технологий, для осуществления которых необходима затратная аппаратура и специально обученный персонал;
- использование методов, которые по цели воздействия противоречат друг другу;
- несоответствие степени подготовки педагогов, реализующих проведение оздоровительных манипуляций с детьми, современным правилам осуществления этой работе;
- неразработанность методического помощи инновационных и оздоровительных программ;
- отсутствие объективных норм оценки оздоровительных мероприятий, а так же отсутствие единства в требованиях к осуществлению спортивной работы в дошкольной организации» [46].

Нарастающая мысль вариативности и разнообразия требует повышение заслуги образования в интересах воспитания ребенка.

Автор в своих исследованиях отмечает не высокий уровень

профессиональной грамотности по вопросам оздоровления у администрации и педагогического коллектива детского сада в осуществлении двигательной деятельности воспитанников детского заведения. Следует отметить, что на должности руководителя спортивного воспитания работают специалисты, имеющие различное образование. Так, по выводам С.О. Филипповой, Т.А. Овечкиной (2002 г.) более чем в 800 из 1145 дошкольных организаций Санкт-Петербурга руководство по физической культуре дошкольников осуществляли педагоги групп. Понятно, что уровень знаний и умений педагогов, а так же личный и спортивный опыт отличаются, хочется отметить, что и показ многих упражнений, используемых в текущее время в дошкольных организациях, для не всех педагогов проблематичен в связи с их возрастом. У таких работников занятия с детьми имеют формальный характер [47].

Внесение в штат дошкольной организации должность руководителя физического воспитания позволяет звать профессиональных специалистов с высшим физкультурным образованием.

Н.Л. Умнякова в статье «Проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного возраста», ссылаясь на работы С.Б. Тихвинского, И.М. Воронцова, В.П. Соломина, Т.С. Грядкина, А.А. Семенова пишет: «Еще одним неблагоприятным фактором относится недооценка и недопонимание воспитателями необходимости двигательной работы детей в режиме дня. Подвижный режим, обеспечивающий энергичный отдых, удовлетворяющий обычную потребность детей в подвижке, - важнейший оздоровительный и предупредительный фактор общего порядка дня. Положительное влияние идеального объема двигательной деятельности в режиме дня появляется у них в работе всех органов и физиологических приемов» [41].

Так, М. А. Рунова, отмечает, что двигательная активность воспитанников старшей дошкольной группы составляет менее 40-50% за период пребывания в детском заведении, что не позволяет сполна обеспечить

биологическую необходимость организма ребенка в деятельности. При этом не берется во внимание, что их самостоятельная активная деятельность все чаще ограничивается созданными обстановками в детском саду и дома, так как растет продолжительность образовательных уроков с преобладанием статических поз, а также возрастающими познавательными увлечениями: компьютерные игры, просмотр телепередач. Автор обращает внимание на важную роль направленного руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся в старших группах детского заведения [33]. При этом, отмечает С.О Филиппова (2002), обязательные занятия по спортивной культуре, предусмотренные федеральной программой в современной дошкольной организации, не могут пополнить дефицит двигательной бодрости ребенка [47].

Исходя из вышесказанного, можно определить проблему ухудшения состояния самочувствия детей.

Ранее мы упоминали, что «здоровье» является комплексным определением. В предыдущем параграфе мы выделили три основных его составляющих, но стоит также заметить, что здоровье зависит еще и от таких факторов, как:

- социально-экономическое состояние семьи детей,
- экологическая ситуация в местах их проживания,
- качества питания,
- медицинской помощи,
- профилактической работы с воспитанниками медиков и педагогов,
- установка оздоровительных учреждений.

Эти факторы тоже могут считаться компонентами, входящим в понятие «здоровье» [40, с. 25].

Воспитанникам необходимо уметь сохранять свое здоровье, для этого они обязаны вести здоровый образ жизни, приучить к которому их могут родители и преподаватели образовательных организаций. Обучение детей хорошему образу жизни может проходить:

- через прямое их обучение элементарным способам здорового образа жизни (профилактическим методикам – лечебная, пальчиковая, дыхательная зарядка, самомассаж и др.);
- путем привития детям базовых навыков гигиены (гигиена рук, использование носового полотенца при чихании и кашле и т.д.);
- через здоровьеразвивающие технологии процесса воспитания и развития с использованием физических минуток и подвижных перемен;
- вентиляция, влажной уборки комнат;
- витаминотерапии;
- функциональной музыки; чередования занятий с сильной и слабой активностью;
- через специально организованную двигательную активность ребенка (упражнения оздоровительной физкультурой, активные игры);
- в процессе профилактических мероприятий (ингаляция, целительная физкультура);
- массовых оздоровительных мероприятий (тематические недели здоровья, выход на улицу);
- в работе с семьей, с коллективом педагогов [40].

Здоровьесберегающая методика, по мнению Н.К. Смирнова, – это условия, создаваемые вокруг детей в воспитательно-образовательной разработке (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); организация процесса обучения и развития (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными потребностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям детей; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [37, с. 76].

Современные дошкольные организации образования ставят перед собой цель – подготовленность детей к школе. То есть в процессе обучения все воспитанники должны набрать определенный пакет знаний, умений и

навыков, которые в дальнейшем смогут применять на практике в школе. Для достижения данной цели, надо обратиться к технологиям здоровьесберегающей педагогики. Данные технологии могут быть выделены как определенный набор приемов и методов, позволяющих организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья детей и педагогов [30, с. 28].

Каждому воспитателю необходимо владеть актуальными педагогическими знаниями, кроме того, каждый воспитатель должен тесно работать не только с воспитанниками, но и с их родителями, более того, педагогу необходимо работать с другими специалистами образовательного учреждения, то есть с медработниками, психологами, социальными педагогами и др. [7, с. 19].

Педагогу надо планировать свою работу, учитывая приоритеты сохранения и укрепления здоровья всех участников педагогического процесса. Только тогда можно сказать, что этот процесс реализуется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья детей и педагогов [29, с. 78].

Основная цель здоровьесберегающих образовательных технологий в том, чтобы предоставить воспитаннику возможность сохранять свое здоровье в процессе обучения, а также формировать нужные знания, умения и опыт, способствующие соблюдению здорового образа жизни. Следует научить детей использовать полученные навыки в повседневной жизни [7, с. 25].

Чтобы реализовывать педагогический процесс, опирающийся на здоровьесберегающие технологии, необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие выражение в основных положениях, позволяющие определить его организацию, содержание, формы и методы [32].

Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий: укрепление, сохранение и формирование здоровья, были определены

критерии отбора: принципы должны способствовать профилактике, диагностированию и коррекции здоровья воспитанников в педагогическом процессе; развитию познавательной деятельности; гуманизации образования [33, с. 24].

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность оказывать влияние на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все усилия по коррекции стиля жизни для увеличения уровня физического и эмоционального благополучия.

Здоровый образ жизни является основополагающим фактором укрепления здоровья. Для этого нужно: ежедневный восьмичасовой сон, поддержание тела в хорошем тонусе, отказ от вредных наклонностей и регулярная физическая активность.

Природные условия непосредственно влияют на самочувствие человека. Для нормального существования необходим свежий воздух и чистая вода. Даже несколько часов активного отдыха на природе принесут пользу организму, не говоря о регулярных пеших прогулках и занятиях бегом или плаванием. Естественно, существуют проблемы, связанные с экологическим загрязнением. Но решение этих проблем осуществляется при введении новой социально-экономической политики и изменении отношения человека к окружающей среде.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические положения и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Общеметодические принципы - это основные положения, определяющие содержание, формы и методы процесса обучения в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Систематическое воздействие на организм и психику воспитанников может быть успешным только тогда, когда методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями

этого применения.

Принцип сознательности и активности — обращает внимание на формирование у обучающихся глубинного понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательному процессу. Повышению сознательности и активности способствует использование педагогом специальных приемов, решающих задачи педагогики оздоровления. Понимая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, воспитанник учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Принцип активности — предполагает у обучающихся большую степень самостоятельности, инициативности и творчества.

Принцип наглядности — обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к познанию. Принцип наглядности предназначен для обеспечения связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих манипуляций позволяет перейти к усвоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивают принцип систематичности.

Общедидактические принципы – основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы педагогического процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий. Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности, педагогики оздоровления, важным можно назвать принцип: «Не навреди!» – одинаково актуален как для медиков так и для педагогов.

Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости [33, с. 28].

Далее рассмотрим подробно выделенные группы принципов.

1. Первая группа принципов – это общедидактические принципы, к ним относятся:

- сознательность, которая позволяет формировать у детей глубокое понимание, устойчивый интерес, осмысленное отношение к познавательной деятельности;
- активность способствует развитию у детей большой степени самостоятельности, инициативности и творческого воображения;
- наглядно обеспечивает процесс обучения и позволяет его строить, привлекая органы чувства к процессу познания;
- постоянность и последовательность позволяют выстроить взаимосвязь между знаниями, умениями и навыками. Принцип предполагает использование системы подготовительных и подводящих действий, которые в свою очередь приводят к освоению нового и постижению более сложного материала.

2. Вторая группа принципов – специфические принципы:

- защищенность от возможного вреда;
- взаимодействие и даже единство физического, психологического и духовно-нравственного здоровья;
- периодическое повторение всех когда-то пройденных знаний, умений и навыков, многократное повторение приводит к выработке устойчивых стереотипов;
- соблюдение постепенности, приводит к переходу от одной ступени обучения к другой;
- доступность и индивидуализация приносит в процесс оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий определенные особенности;

– индивидуальность позволяет объединять общие закономерности обучения и воспитания. Данный принцип позволяет педагогу опираться на индивидуальные особенности, что позволяет развивать ребенка по разным направлениям одновременно, предвостановительно прогнозируя его развитие.

– непрерывность способствует построению педагогики оздоровления как целостного процесса. Принцип имеет тесную взаимосвязь с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;

– цикличность позволяет упорядочить процесс оздоровительной педагогики. Данный принцип основан на повторяющейся последовательности занятий, что позволяет улучшить подготовку ребенка к каждому из последующих этапов обучения;

– учет возрастных и индивидуальных особенностей позволяет сформировать двигательные умения и навыки, способствующие дальнейшему развитию физических способностей воспитанника, а также учету функциональных возможности организма.

– всестороннее и гармоническое развитие личности. Данный принцип весьма значителен, поскольку он способствует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности воспитанника;

– оздоровительная направленность позволяет укрепить здоровье воспитанника в процессе обучения;

– комплексный интегрированный подход помогает организовать тесное взаимодействие педагогов и других сотрудников дошкольной образовательной организации;

– активное обучение, основанное на повседневном использовании форм и методов (работа в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).

– формирование ответственности позволяет воспитанникам следить

за своим здоровьем и здоровьем окружающих их людей;

– теория нуждается в практике, именно это позволит детям использовать свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения [29, с. 78].

Прежде чем обратиться к осуществлению целей здоровьесберегающих образовательных технологий, необходимо выявить основные средства обучения. В ходе исследования нам удалось установить что к таким средствам относятся:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические.

В случае комплексного использования данных средств, можно гарантировать решение поставленных задач.

Рассмотрим каждую группу перечисленных средств более подробно.

1. Первая группа средств, упоминается в большинстве литературных источниках, в которых занимаются исследованием данного вопроса - это средства двигательной направленности. Данная группа подразумевает использование активных действий, направленных на реализации задачи здоровьесберегающих образовательных технологий обучения [28, с. 33].

2. Вторая группа средств – оздоровительные силы природы. Данная группа является весьма эффективной в достижении поставленной цели. Она предусматривает проведения занятий по физической культуре с детьми на свежем воздухе, что в свою очередь ведет к активизации биологических процессов, которые вызваны процессом обучения и направлены на повышение работоспособности организма. Более того, благодаря использованию данной группы средств у детей уменьшается процесс утомления. К данной группе средств относятся солнечные и воздушные ванны, фитотерапия, ароматерапия, ингаляция, витаминотерапия, которые могут быть выделены, как относительно самостоятельные средства

оздоровления [28, с. 33].

3.Третья группа средств – это гигиенические средства. При опоре на данную группу средств, цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения достигаются путем [28, с. 34]:

- выполнения санитарно-гигиенических требований (рекомендованными СанПиН);
- соблюдением личной и общественной гигиены (уход за телом, за местом занятия, за чистотой воздуха и т.д.);
- проветривания помещения и влажной уборкой внутри них;
- соблюдения общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна;
- привития воспитанникам элементарных навыков (мытьё рук, использование носового полотенца и т.д.);
- обучения воспитанников элементарным приемам здорового образа жизни , простым навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- организации порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций;
- ограничения предельного уровня нагрузки во избежание переутомления.

Чтобы вышесказанные средства приносили пользу и способствовали достижению цели необходимо соблюдение важного требования, которое к ним предъявляется – системное и комплексное их применение.

Анализ современной литературы позволяет говорить о том, что под «здоровьесберегающими технологиями» подразумевают совокупность методов, направленных на решение следующих задач:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании образовательной

нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм;

- формирование в сознании воспитанников и педагогов ценностей здорового образа жизни [29, с. 86].

Что касается методов, которые используются в здоровьесберегающих образовательных технологиях, то они делятся на две группы:

- специфические, которые являются характерными только лишь для процесса педагогики оздоровления;

- общепедагогические, которые используют абсолютно во всех случаях обучения и воспитания [29, с. 88].

Некоторые ученые, например, такие, как В.Ф. Лахтман, Н.К. Смирнов и другие, сошлись во мнении о том, что недостаточно стремиться защищать детей от воздействия различных негативных факторов образовательного процесса, также необходимо выстроить последовательное и планомерное обучение по ведению здорового образа жизни, которое в целом направлено на воспитание у детей культуры здоровья.

Причем использовать это не в традиционных формах проведения большинства занятий, а в режиме активных методов обучения, с использованием игр, тренингов, показом и обсуждением видеоматериалов анализом реальных жизненных ситуаций и т.п. Заметно увеличить эффективность этой работы можно путем приобщения к ней родителей, но не в традиционных формах взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации, а именно по тематике заботы о здоровье воспитанников [29, с. 90].

Подводя итог всему вышесказанному следует сказать о том, что для сохранения здоровья воспитанников в педагогическом процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровьесохраняющих, обучения и воспитания.

1.3. Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста

На пленарном заседании международного Конгресса «Российская семья» по теме: «Семья и образование» 14 апреля 2005 года М.Е. Николаев заместитель председателя Совета Федерации ФСРФ, Президент Национального общественного комитета «Российская семья» в докладе: «Семья в эстафете поколений» сказал: «Семья – главный источник жизни этноса, общества, культуры и цивилизации. При этом человек, индивид, по-прежнему остается целью, а не средством достижения других целей. Но именно в семье автономный человек обретает не только свою плоть, но и дух - приобретает стартовый интеллектуальный и этический «капитал» для созидания своей неповторимой личности [27, с. 4].

Игнорировать семью невозможно хотя бы еще и потому, что она объективно является самостоятельным институтом в системе социальных институтов. Сфера семьи – это часть общественного строя, однопорядковой экономике, политике, образованию, науке, искусству. Семья – краеугольный камень любой цивилизации и культуры.

Благополучие России и населяющих ее народов с благополучием каждой российской семьи, государство и общество заботятся о создании условий для ее хорошей жизнедеятельности. При этом пристальное внимание уделяется укреплению и развитию воспитательной и образовательной функции семьи. Здесь интересы семьи, государства и общества пересекаются. Практическая реализация этих интересов осуществляется с помощью национальной системы образования.

Место и роль семьи внутри этой системы зачастую недооценивается, а все предпочтения отдают, прежде всего, школе, другим образовательным и воспитательным организациям иным социальным институтам. Известный девиз: «Мой дом – моя крепость» давно стал анахронизмом. Мир семьи давно сосуществует в «коммунальной квартире» с такими беспокойными

«соседями», как дошкольные учреждения, школы, средства массовой информации, учреждения культуры, армия, высшие и средние профессиональные учебные заведения, спортивные, общественные организации и другие социальные институты [27, с. 5].

М.Е. Николаев сказал: «Ведь именно семья, как и сотни лет назад, является главным и последним рубежом национальной культуры, национального духа. Именно семья дает каждому юноше и девушке негласный аттестат духовной зрелости, а самое главное – национальной идентичности. Всем хорошо известно, что А.С.Пушкин является русским не по плоти, а по духу. Россия благодарна за это его няне – русской крестьянке Арине Родионовне.

Таков результат могучей силы народной педагогики в процессе семейного воспитания» [27, с. 7].

На пленарном заседании международного Конгресса «Российская семья» В.Е. Шудегов Председатель Комитета Совета Федерации ФС РФ по науке, культуре, образованию, здравоохранению и экологии, доктор физико-математических наук, профессор в докладе: «Семья и образование» огласил:

«Современное российское законодательство в сфере семейных отношений основывается на важнейших международно-правовых документах Организации Объединенных наций, содержащих основные требования государственной политики в отношении семьи и детей. Считаю необходимым подчеркнуть, что руководящим принципом, закрепленным в международном праве и внутреннем законодательстве, является положение о том, что ребенок должен расти на попечении и под ответственностью своих родителей, в атмосфере любви, моральной и материальной обеспеченности [27,с 8]. В соответствии со статьей 38 Конституции Российской Федерации материнство и детство, семья находятся под защитой государства, а забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей[16].

Правовой основой регулирования вопросов воспитания несовершеннолетних детей является Семейный кодекс Российской

Федерации. Принципиальное значение имеет закрепление в статье 63 Кодекса положения о том, что родители не только имеют право, но и обязаны воспитывать своих детей. В этой связи вполне обоснованно установление ответственности родителей за воспитание и развитие ребенка, что соответствует Конвенции ООН о правах ребенка. При этом согласно выше названной статьи обязанность родителей по воспитанию детей включает в себя заботу родителей о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Этой же статьей Семейного кодекса подтверждена и конституционная норма об обязанности родителей обеспечить получение детьми основного общего образования [35].

В соответствии со статьей 18 Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» родители являются первыми педагогами, которые должны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте. Родители также несут ответственность не только за получение детьми основного общего образования, но и за их воспитание в период обучения» [45, с. 16].

Исходя из вышесказанного, мы видим, что семья несёт ответственность как за воспитание, образование, так и за психическое и физическое здоровье детей.

Глава 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

2.1. Изучение опыта работы дошкольной образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

Исследование проводилось на базе МКДОУ Таборинский детский сад с. Таборы Свердловской области. В нем приняли участие родители воспитанников в количестве 100 человек, из них 40 лиц мужского пола и 60 лиц женского пола, в возрастном диапазоне от 23 до 42 лет.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности Муниципального казенного дошкольного учреждения Таборинский детский сад село Таборы Свердловской области.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм воспитанника с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого воспитанника учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно применяться как можно больше внимания с младшего возраста. В этот период у воспитанника закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки конкретных привычек, которые в соответствии с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным действиям.

В ходе исследования здорового процесса в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад проводились следующие мероприятия по оздоровлению воспитанников:

1. Профилактические оздоровительные мероприятия: закаливающие процедуры – полоскание холодной водой до плеча в летний период

ополаскивание ног прохладной водицей в зависимости от погоды, полоскание полости рта 1% солевым раствором; для проведения профилактических работ в нашей детской организации имеется медицинский кабинет со специальным оборудованием. Воспитанники получают напиток насыщенный кислородом.

1. Физкультурно-оздоровительные работы: гимнастика на улице; утренняя гимнастика с сопровождением музыки, гимнастика после сна, физкультурные минутки на занятиях, оздоровительный бег, зарядка для глаз, поглаживание, физкультурные досуги, спортивные праздники; санитарно-разъяснительная работа с сотрудниками и законными представителями через консультации, семинары, родительские совещания, конференции.

2. Десятидневное меню разработано с учетом килокалорий пищевых веществ жиров, белков и углеводов.

3. Санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические работы: проветривание помещений, гуляние, дневной сон, подбор столов с учетом антропометрических размеров детей, смена белья, полотенец, промывание игрушек.

4. Рациональный распорядок жизни.

5. Двигательная активность во время образовательного процесса: физкультминутки, релаксационные минутки, динамические паузы, оздоровительные подвижные мероприятия, игровые часы.

6. Мероприятия с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и создание здорового образа жизни.

7. Использование «здоровьесберегающих» мероприятий и методик: дыхательные разминки, индивидуальные физические задания и игры.

Данная организация деятельности осуществляется персоналом:

- медицинской сестрой;
- руководителем по физической культуре;
- психологом;
- музыкальным педагогом;

– учителем логопедом.

Работа по формированию группы здоровья и спортивной группы в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад строится на основе мониторинга, которую проводит руководитель по физкультуре с участием медработников. Результаты пишутся в медицинскую карту здоровья ребенка, используются воспитателями при организации учебной деятельности с детьми и записываются в журналах здоровья, которые имеются в каждой комнате.

В Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад имеются необходимые условия для повышения двигательной работы детей: физкультминутки, урок по физической культуре подобранный с возрастом, спортивные мероприятия, досуги, а так же релаксация и отдыха воспитанников: поглаживание, релаксация под музыкальное сопровождение. В организации создана здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный группа, оснащенная спортивными снарядами, необходимым для выполнения программы, в каждом помещении оборудован физкультурный угол, где представлено разное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные нетрадиционным способом, которые увеличивают интерес к физической культуре, развивают жизненно-ценные качества, увеличивают качество занятий. Уделяется огромное внимание организации физической активности на улице.

Основные компоненты здорового начала – покой и двигательная активность. Эти компоненты обязаны правильно сочетаться в режиме дошкольной организации.

Работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в образовательной организации строится с широким применением подвижной деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность воспитанников считается основой их физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Исходя из грамотно выстроенных занятий физкультурно-

оздоровительных мероприятий и широкому применению подвижной деятельности в дошкольной организации совместно с законными представителями сумели значительно снизить процент заболеваемости у детей. Об этом свидетельствует положительный результат индекса здоровья: 2016г. – 32%, 2017г. – 34,7% (при норме 15-40%) (Приложение 8).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад нацелены на удовлетворение природных запросов детей в двигательных желаниях. В ее организации выделены блоки:

1 блок. Организованное специальное обучение, там взрослые выступают партнерами-инициаторами. Применяются различные варианты спортивных занятий: традиционные, спортивные, сюжетные, тематические, модульные, итоговые, физкультурно-развлекательные – интеграция познавательной и физической активности (выполнение сюжетных физических упражнений, активных игр, игровые упражнения, упражнения на дыхание, эпизоды релаксации, обмен эмоциями).

2 блок. Совместная работа взрослого и детей, которая включает разные методы активности: оздоровительный бег, веселые паузы между уроками, игровой час после обеда каждый день. Подвижные игры на улице, «Дни здоровья», физкультурные праздники, физкультурные мероприятия, индивидуальные и кружковые занятия с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность воспитанников, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Доказано, что дошкольное время – старт развития индивидуальности, во многом определяющей ее временной путь. Дошкольная жизнь является тем временем, когда закладывается почва здоровья, основы будущего полноценного физического восприятия организма. Вырастить здоровых детей – наша главная задача. И решается она совместными усилиями воспитателей, медицинских работников и

родителей.

В дошкольном образовательном учреждении создана атмосфера эмоциональной защищенности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, там отмечено, что мероприятия обеспечивают развитие индивидуальности детей дошкольного периода в различных видах деятельности с учетом их возраста, индивидуальных, психологических и спортивных особенностей, и должна направлена на решение проблем, указанных в пункте 1.6 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: защиты и укрепления физического и эмоционального здоровья детей, в том числе их эмоционального счастья, способствует ограждению воспитанника от стрессовых ситуаций, увеличивает его уверенность в своих силах и способствует взаимодействию с миром.

Для решения эмоционального здоровья детей в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад работает комната психолога, где психолог проводит с воспитанниками различные релаксационные, познавательные занятия, помогая воспитанникам научиться управлять эмоциями, правильно разговаривать со сверстниками и взрослыми.

Для формирования социально-нравственного здоровья детей, формирования духовных ценностей можно обозначить следующие задачи:

- обучение основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого восприятия ребенка к миру;
- развитие высоконравственных начал индивидуальности через культуру языкового общения;
- формирование образа у ребенка о взаимосвязи мира и человека.

Следовательно, именно комплексное изучение дает возможность разрешить задачу вырастить больших, здоровых, духовно богатых и морально – патриотических, крепких детей.

2.2. Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

На пленарном совещании международного Конгресса «Российская семья» декан факультета социальной работы Северного государственного медицинского университета, г. Архангельска, кандидат педагогических наук, доцент Т.И. Великолуг в докладе: «Лаборатория жизнедеятельности молодой семьи»: Главные направления деятельности, перспективы развития» говорит: «На вопросы «Необходимо ли готовить молодых людей к семейной жизни?», «Нужны ли социально-эмоциональные, педагогические и социально-правовые знания молодым семьям?» ответы были такими: 67% молодых людей предполагают, что необходимо проводить подготовку к семейному очагу, помогать в освоении социальных ролей, изучение проблемных ситуаций; 76,9% понимают важность социально-эмоциональных, педагогических и социально-правовых знаний, что и натолкнуло на разработку профессорско-преподавательским составом медицинского университета междисциплинарных программ, которые успешно реализуются через научно-методическую направленность «Лаборатории жизнедеятельности неопытной семьи» - «Семейные институты» [27, с. 36].

Опираясь на семейную жизнь Нижегородской области по изучению воспитательной функции молодых, о которой рассказывала Г.И. Кудаева директор государственного учреждения дополнительного образования детей «Центр культурного воспитания детей» Нижегородской области на пленарном совещании международного Конгресса «Российская семья» [27, с. 45], проведена исследовательская работа на базе Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Таборинский детский сад.

Совместная работа с родителями в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад ведется на следующих основных разделах, определяющих ее содержание, проведение

и методику:

1. Единство, достигается в тот момент, если задачи и цели воспитания здорового воспитанника хорошо понятны и воспитателю, и родителям, где семья знакома с главным содержанием, приемами и методами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а воспитатели используют лучшие наработки семейного воспитания.

2. Постоянство и последовательность работы (согласно с годовым планом) во время года и периода пребывания воспитанника в детском саду.

3. Личностный подход к каждому воспитаннику и к каждой семье по результатам учета их интересов и умений.

4. Взаимное доверие и понимание педагогов и родителей на результатах доброжелательной критики и самоанализа. Укрепление авторитета воспитателя в семье, а родителей в дошкольной организации.

В Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад педагогическим коллективом разработана и внедрена «Программа здоровьесбережения воспитанников Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Таборинский детский сад на 2016-2019г.г». На основании ее инструктором по здоровой культуре была написана программа «Остров здоровья», в которой прописаны методы, формы работы с воспитателями, родителями и с детьми (Приложение 1)

«Программа здоровьесбережения детей Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Таборинский детский сад на 2016-2019 г.г» включает работу с семьей:

1. Знакомство родителей с результатами мониторинга состояния здоровья воспитанника и его психомоторного состояния. Эта работа дает им сравнить фактическое состояние здоровья своего ребенка с общепринятыми возрастными категориями развития детей детсадовского возраста.

2. Участие в разработке индивидуальных программ оздоровления детей.

3. Конкретные санитарно-просветительские мероприятия,

пропагандирующую общегигиенические нормы, необходимость рационального порядка и полноценного сбалансированного питания, закаливания, конкретного воздушного и температурного режима.

4. Ознакомление родителей с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в детском саду.

5. Знакомство с конкретными методами и приемами оздоровления (дыхательной разминки (Приложение 2), самомассажу (Приложение 3), разнообразным видам оздоровления.

6. Обучение отдельным методам оздоровления нетрадиционным возрастного организма. В этих направлениях хорошо используются: данные в родительских уголках, в книжках передвигах «Закаливание, Каждый день», «Здоровье воспитанников в детском саду», «Интересные игры – залог крепкого малыша», «Правильная еда детей».

7. Различные рекомендации (Приложение 4), устные газеты и дискуссии с участием педагога – психолога, медиков, инструктора по здоровой культуре, а также законных представителей с опытом семейной жизни.

8. Семинары-практикумы, познавательные игры и тренинги (Приложение 5) с прослушиванием магнитофонных разговоров с детьми; "дни открытых дверей" родителей с просмотром и показом разнообразных занятий в спортивном зале, на стадионе, лечебных процедур.

Задачи воспитания, развития и роста здорового ребенка нельзя решить в полной объеме без активного присутствия в этом родителей.

Эффективные формы взаимодействия учреждения с семьей:

Родительские собрания – это одна из эффективных мероприятий взаимодействия с семьей, вид и темы собрания воспитатели определяют вместе с законными представителями. Они проводятся в группе и общесадовские. В Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад прошли групповые собрания на темы: «В наших ладонях здоровье детей»,

«Здоровьесберегающие технологии».

Задачи собрания: познакомить законных представителей с современными здоровье – сберегающимися технологиями; показать использование технологий в ходе общения с дошкольниками; дать соответствующую информацию по данному вопросу.

Общесадиковские собрания организуются один – два в год. На них обсуждают цели на новый учебный год, мониторинг образовательной работы, задачи физического воспитания и минусы летнего оздоровительного времени. В Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Таборинский детский сад прошли собрания на тему: «Здоровье близко, ищи в миске». Перед собранием проведен конкурс: «Любимое блюдо семьи», где законные представители делились рецептами любимого блюда. Прошло мероприятие: «Полезная и не полезная пища». Выяснилось - не все что мы хотим - полезно (Чипсы, сухарики и т.д.)

Цель собрания:

1. Ознакомить родителей с режимом еды детей.
2. Предложить законным представителям примерное меню на праздничные дни.
3. Повысить педагогические знания родителей в вопросе еды.
4. Рекомендовать родителям оснащать еду своего дитя витаминами.
5. Поделиться рецептами и правилами приготовления блюд дошкольного учреждения.

Совместные спортивные досуги, праздники, недели здоровья, туристические прогулки позволяют приобщить к здоровому образу жизни воспитанников детского учреждения и их родителей. Физкультурные досуги способствуют совершенствованию активных умений детей, появлению интереса и потребности в уроках физической культуры. Недели здоровья содействуют укреплению детей и взрослых, подсказывают утомление. Туристические прогулки – одна из наиболее постоянных форм совместного проведенного времени. Это – общение с экологией, смена обстановки,

эмоциональная разгрузка и физическая подвижность. Походы сближают законных представителей, детей и педагогов учреждения, дают хорошую возможность создания обстановки взаимопонимания и сотрудничества.

Развлекательные формы организации дискуссии призваны устанавливать добрые неформальные отношения педагога и родителями, и более доверительные взаимопонимания между родителями и воспитанниками. К данной группе можно отнести использование педагогами учреждения совместных праздников и мероприятий в группах, как «Дождались Нового года», «Хороший папа», «Папа, я - дружная семья», «Папа самый ловкий» и др. Такие вечера могут создать эмоциональное настроение в группе, сблизить работников педагогического процесса. Законные представители могут проявить логику и фантазию в различных мероприятиях. Использование досуговых методов способствует тому, что благодаря установлению положительной эмоциональной атмосферы законные представители становятся более добрыми для общения, в будущем педагогам проще общаться с ними.

Недели открытых дверей - достаточно распространенная работа, дает познакомить родителей с образовательным учреждением, его историями, правилами, особенностями учебно - образовательной работы, заманивать ею и привлечь к участию. Ведется как экскурсия по учреждению с посещением комнаты, где воспитываются воспитанники пришедших родителей. Желательно показать утреннюю разминку, физкультурное занятие, увидеть за организацией питания, сна, обтирающих процедур и других ежедневных моментов в дошкольном учреждении.

Совместный просмотр видеофильмов, фильмы показывают как обсуждать проблемы, обрести пути к здоровью воспитанника.

Передачу опыта молодого воспитания можно показать через разнообразные беседы, выставки, конференции, на них родители будут меняться опытом между друг другом, а воспитатели могут узнать о досуге своих воспитанников.

Разнообразие педагогической библиотеки по проведению физического воспитания в домашних условиях - к комплектованию библиотечного инвентаря целесообразно привлечь родителей, которые с радостью передают в общественное использования прочитанные книги, газеты. Пропаганда литературы по научной тематике входит в правила педагогов дошкольной организации. Важны разные методы этой работы: папки-передвижки, дискуссия отдельных книг или публикаций в ходе передачи опыта, заседаний дискуссионного кружка, информация на групповом плакате, выставки новой книги с краткой аннотацией, показ новинок на родительском совещании и т.д. Задача педагогов – проявление у родителей интерес к научной литературе и помочь отобрать в потоке современных книг, надежные в теоретическом соотношении источника.

Беседы с законными представителями - являются наиболее хорошей формой доведения до родителей информации о проведении ребенка в группе. Ежедневно сообщая родителям хоть о незначительных достижениях воспитанника, обращая внимание на достоинства его, воспитатель помогает созданию позитивного отношения родителей на своего дитя, приучает следить за стараниями ребенка, правильно смотреть на них. Беседы проводятся индивидуальные и всей группой. И в той и в другой беседе четко определяется задача: что необходимо увидеть, в чем хотим подсказать. Содержание беседы немногословное, значимое для законных представителей, преподносится таким путем, чтобы побудить их к высказыванию.

Консультации законных представителей - которые проводятся один на один или для нескольких родителей. На групповые беседы можно приглашать законных представителей разных групп, у которых одинаковые проблемы или, нет их, успехи в воспитании. Задачами консультации являются понятия родителями определенных навыков, умений; помощь им в решении проблемных вопросов. Методы проведения консультаций разные (квалифицированное сообщение воспитателя с последующим обсуждением;

дискуссия статьи, заранее оглашенной всеми приглашенными на беседу; практическое занятие).

Смотр за ребенком - позволяет узнать об особенностях молодого воспитания, микроклимата, общения. Чтобы избежать непонятных выводов наблюдение стоит проводить несколько раз в аналогичных ситуациях.

Анкета (Приложение 6) - помогает увидеть наиболее приемлемые и положительные формы работы с законными представителями, помогает оценить труд коллектива, выявить те трудности воспитания и развития воспитанников, которые у родителей предполагают затруднения. Например, анкеты на тему: «Заботитесь ли Вы о здоровье детей?», провели с родителями детьми Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Таборинский детский сад, выявило следующие показатели: 95% опрошенных считают, что понятие здорового ведения жизни включает в себя – правильное питание, нет вредных привычек и заниматься спортом.

Все законные представители считают важным знакомить детей к приемам здорового образа жизни. Думают важным личный показ взрослых.

20% опрошенных постоянно занимаются спортом и спортивным отдыхом, остальные - по возможности и по выходным дням.

90% думают важными аспектами проявления культурно-гигиенических опытов, ограничение нагрузки, свежий воздух и влажная уборка, еще соблюдения режимов еды и сна.

Родители воспитанников Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Таборинский детский сад усвоили три правила, поддерживающие системы организма в отличной форме и здорового духа: здоровая еда, спорт.

Все начинается с легкого, чтобы воспитать здорового ребенка, нужно знать два основных закона: гигиену, режим.

Показ и слово родителя - сильнейшее убеждение и мотивация ко всем начинаниям в мире ребенка.

Родители будут примером для воспитанника. С самой ранней жизни ребенок наблюдает и как делают родители – и это для него является хорошим и безоговорочным.

В Таборинском районе по результатам медицинских работ обучающихся за год до зачисления в школу нарушения тела и сколиозы встречаются в 3 раза чаще, чем при поступлении в детский сад. А увеличение дефектов речи и плохого зрения увеличивается на 70 % и 80%. Таким образом, ежегодно доля воспитанников в I группе здоровья уменьшается, соответственно, снижается количество абсолютно здоровых воспитанников дошкольного возраста. 70% воспитанников находятся во II группе здоровья – это группа, здоровых детей, но с отдельными отклонениями в состоянии в организме. Три основных болезни, которые формируются в дошкольные годы, это: плохая осанка (сколиоз), уменьшение остроты зрения и болезни желудочно-кишечного органа. Среди острых болезней в детском саду являются простудные и кишечные вирусы.

Формирование богатырского образа жизни обязано начинаться с рождения нового человека, чтобы у него появилось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность появления личности ребенка, его здоровье, приобретается именно в семье. В младшем дошкольном возрасте воспитанник еще не способен осознать и адекватно следовать простым нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, следить о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это возлагается на родителей, чтоб в более ранней жизни вырабатывать у маленького дитя умения и навыки, помочь сохранению своего здоровья. Конечно, здоровье воспитанников напрямую зависят от среды жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической образованности родителей и уровня их обучения. То, что прививают воспитаннику с детства в семье, предвидит все его будущее поведение в жизни, любовь к себе, своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Первое условие сохранения здоровья – соблюдение гигиены, как

профилактики всех инфекционных, вирусных и паразитарных болезней. Основная мера предупреждения – это соблюдение норм гигиены именно дома. (Приложение 7). По статистике Всемирной организации здоровья за год, только от кишечных инфекций умирают почти 5 миллионов людей.

А это с детства делается в семье, ребенок здоровым, энергичным, достойным гражданином его общества и своей Родины!

Из вышесказанного можно вывести вывод, что родители в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни, требования, в которых ребенок существует в семье, имеют существенное значение к формированию его самочувствия, чем условия пребывания в детской организации.

Обобщение материалов обследования, по данным анкетного тестирования родителей, позволило увидеть качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно - закаливающих мероприятий дома. Было отмечено, что вопрос физического навыка во многих семьях проводится достаточно успешно. Но в ряде случаев для укрепления здоровья и роста детей не созданы многие необходимые условия. Так, например, многие родители обращают недостаточно внимания гуляниям, сну, двигательной активности воспитанников. Дети допоздна видят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в праздничные дни, но и в рабочие. Именно так, проблема укрепления благополучия ребенка в семье необходима занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют законные представители.

Анализ анкет показал, что прогулка после обеда детей с законными представителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятных погодных условий. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители не часто гуляют или вообще не выходят с детьми на улицу и в выходные дни. Во многих домах детей не укладывают в кровать днем в праздничные и не рабочие дни. Это создает предусловия для перенапряжения психической системы ребенка, приходящее в результате чрезмерной активности.

Известно, что регулярное сокращение длительности ночного сна приводит к постоянному недосыпанию, которое может стать причиной духовно-психических расстройств, уменьшает защитные реакции тела ребенка. Причина не своевременного засыпания детей скорее всего - злоупотребление просмотром телепередач. Многие воспитанники проводят у телевизора до 2 и более часов. Подобное мероприятие является для ребенка не отдыхом и не развлечением, а еще одной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и двигательный аппарат. Главным условием полноценного благополучия дошкольников является хорошая двигательная активность всего дня.

В семье поддерживающие большинство родителей большое внимание уделяют логичному воспитанию ребенка, приучая его чтению, письменности, счету. На улице недостаточно используются такие важные для преобщения моторики ребенка физические упражнения, как вождение на санках, лыжах. Как известно, обтирающие мероприятия могут эффективны только тогда, когда они применяются в комплексе, систематически и в образовательном учреждении, и в семье. Однако, как узнали, во многих семьях воспитанники не регулярно выполняют санитарные правила – не чистят полость рта, не выполняют простейшие процедуры с водой, которые постарше дошкольники могут делать самостоятельно.

Долг любой семьи и приобщение воспитанников к здоровому образу жизни. Помимо общепринятых пожеланий по выполнению гигиенических правил, здоровый образ бытия предполагает воспитание у воспитанника активной жизненной активности в отношении собственного благополучия. Развитие навыков здорового образа жизни появляется как правило, не самостоятельно, а в процессе систематического, целеустремленного воспитания и образования. Создание здорового образа бытия – это воспитание системы разнообразных навыков, норм, умений и знаний, которые дети могут использовать на практике. Сформированные в младшем детстве навыки здорового образа жизни откладываются и в дальнейшем. Ребенок, старше, будет всегда под защитой от разнообразных вредных

влияний, с которыми ему придется столкнуться в мире.

Учитывая необходимость сохранения и укрепления психофизического благополучия и оказания дошкольникам и их законным представителям разноплановой специализированной поддержки, приоритет в работе Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Таборинский сад отведен исправительно-оздоровительному направлению работы при соблюдении правил обеспечения качества просвещения. Для достижения некоторых ориентиров в детском учреждении в течение всей жизни функционирует отлаженная правила здоровьесбережения, включающая обеспечение ребенку всесторонней услуги путем комплексного пути педагогами и специалистами конкретных служб с использованием качественных средств оздоровления.

2.3. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья воспитанников для родителей (законных представителей)

Руководителем по физической культуре ради педагогов Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Таборинский детский сад были разработаны пожелания: создать в группах углы уединения (психологической разрядки), где малыши смогли бы «позвонить» маме, рассматривать фотографии, просто сесть или полежать на диване, побыть наедине самим с собой. Такие мероприятия очень эффективны во время адаптации детей к среде дошкольного образовательного заведения.

Здоровье своего воспитанника важно для каждого родителя, и поэтому договоренность сотрудничества дошкольной организации и родителей на такой основе гораздо вероятна и продуктивна, нежели на какой-либо один.

Работу по повышению степени компетентности родителей в проблемах охраны и укрепления самочувствия детей в условиях образовательной организации нужно реализовывать через дальнейшие направления:

- ознакомление с главным опытом семейного просвещения по вопросу влияния вида жизни семьи на самочувствие ребенка;
- информирование о нормах, влияющих на физическое самочувствие ребенка (спокойное контактирование, питание, закаливание), о действии негативных норм (переохлаждение, перегревание, переедание и др.), наносящих безнадежный вред здоровью воспитанника;
- ориентирование родителей вместе с ребенком чтения книги, посвященной сохранению и улучшению здоровья, просмотр художественных и мультипликационных картин;
- знакомство родителей со здоровыми мероприятиями, проводимыми в детсаде, объяснения важности посещения ребят секций, студий, предназначенных на оздоровление дошкольников;
- показ родителям соответствующей воспитательной литературы о создании в доме условий полноценного здорового развития ребенка;
- преобращение родителей на формирование у воспитанника положительного отношения к физической культуре и спорту, привычки делать ежедневно утреннюю зарядку, стимулирование двигательной деятельности ребенка совместными физическими занятиями (лыжи, фитнес, совместными веселыми играми, длительными походами в парк или лес; сделать дома спортивный угол; предоставление ребенку активного инвентаря (мячик, обруч, лыжи, коньки, самокат и т. д.);
- информирование законных представителей об актуальных задачах спортивного воспитания детей на различных возрастных этапах их освоения, а также о возможностях образовательного учреждения в ответе данных задач;
- содействие родителей к участию вместе с детьми физкультурных досугах и других мероприятиях, проведенных в дошкольном образовательном заведении (а также районе, мегаполисе);
- информирование родителей о надобности создания благоприятных и благополучных условий пребывания воспитанников на улице и дома (не

нарушать технику безопасности в момент игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у реки и т. д.) и (не держать в доступных от них местах аптечку, предметы бытовой промышленности, электрические приборы; держать в порядке электрические разъем; не оставлять детей без присмотра в комнате, когда открыты окна и лоджия и т. д.);

- привлечение родителей к спортивному отдыху с детьми, усиливает границы жизни воспитанников и формирующему навыки безвредного поведения во время каникул;

- побуждение родителей на своем примере демонстрировать воспитанникам соблюдение правил безвредного поведения на дорогах;

- познание родителей с формами мероприятий дошкольного образовательного заведения по проблеме безопасности воспитанников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое обоснование задачи и проведенное исследование показало актуальность проблемы: «Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников».

– Единство дошкольной организации и семьи в задачах сохранения здоровья воспитанников, которое достигается в случае, если функции и задачи воспитания самочувствия ребенка хорошо видны не только воспитателям, но и законным представителям, когда семья разбирается с основным содержанием, формами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском заведении, а педагоги используют хороший опыт семейного учения.

– Индивидуальный подход к единому ребенку и к каждому роду на основе учета их хобби и способностей.

– Взаимное верность и взаимопомощь педагогов и законных представителей на основе доброжелательных замечаний и самокритики. Укрепление престижа педагога в семье, а законных представителей в детском саду.

В правильности с этими основными условиями система работы с родителями должна включать:

– познание родителей с результатами мониторинга состояния здоровья воспитанника и его психомоторной успеваемости;

– участие в составлении на каждого программ оздоровления воспитанников;

– целенаправленную санитарно-учебную работу, пропагандирующую санитарные требования, необходимость нормального режима и полноценного уравнивающего питания, закаливания, нормального воздушного и температурного режима и т.д.;

– ознакомление родителей со смыслом физкультурно-оздоровительной методики в детском саду, нацеленное на физическое, психическое и моральное развитие ребенка; воспитание конкретным приемам и принципам оздоровления (дыхательной разминки самомассажу, разнообразным технологиям закаливания и т.д.).

А так же главную работу с семьей, что осуществляется комплексно и включает работу воспитателей с родителями: индивидуальные разговоры, консультации, памятки, уголки для законных представителей папки передвижки, газеты, буклеты, родительских собраний и недель открытых дверей, работа совместных дел, анкетирование, тесты, праздники и т.д.

Главное, родителям нужно стремиться как чаще больше времени уделять ребенку.

Здоровье - высшая ступень восхищения, радость бытия, вполне довольство, счастье. Среда здоровья служит не просто определенный (оптимистический) база характера или учебная воля, которая помогает человеку идти в нужном направлении, сопротивляясь дурному. Необходимо нравственное его обучение, а позднее - признание себе заслуг обществом.

Из перечисленного следует, что благополучие детей зависит не конкретно от их физических особенностей, но и от ресурсов жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической воспитанности родителей.

В ходе наблюдения, проведенного на базе Муниципального казенного дошкольного учреждения Таборинский детский сад, мы установили, что главными направлениями совместных упражнений с семьями воспитанников оказывается сотрудничество с родительской комиссии, оформление наглядной кампании, проведение работы с родителями группы риска, вовлечение членов семей к помощи в образовательном процессе сада. Реализация этих направлений деятельности с семьями осуществляется с помощью форм: родительские совещания, консультации, беседы, экскурсии, утренники.

По проверке анкетирования родителей стало выявлено, что немалую

роль в обучении своих детей принадлежит детскому саду. Сперва всего, это относятся решения таких воспитательских задач, как улучшение мелкой моторики, спортивное развитие, развитие психического мышления, формирование общительных навыков, обеспечение готовности к обучению в гимназии.

Итак, в основе действия дошкольной организации и родителей лежит сотрудничество. Педагоги выступают вдохновителями установления этого взаимодействия поскольку они отлично подготовлены к образовательной методике, а стало быть, знают, что ее успешность влияет от согласованности, преемственности в работе с детьми. Педагоги знают, что сотрудничество нужно в интересах ребенка и в этом необходимо внушить и родителей. Инициатива в работе взаимодействия с семьей и профессиональная реализация задач взаимодействия определяют направляющую роль дошкольного заведения по отношению к семейному обучению.

Следует убедить семью, что необходимо отыскать возможность для уроков физической культурой, подъем двигательной активности, сделать все необходимые правила для того, чтоб дети росли спортивными, здоровыми, крепкими. Участие семьи в спортивных праздниках имеет большую роль: в такой семье будет здоровый, любящий физкультуру человек.

Важно, чтоб родители непосредственно принимали в жизни детского заведения, помогали в осуществлении учебно - образовательного процесса.

Участие родителей в жизнь детсада принесет смысл и дошкольной организации, и законным представителям. Важно, чтобы законным представителям представилась возможность приходить к своему ребенку в любое время, чтобы они могли увидеть, как их дети живут в саду.

Успех взаимодействия семьи и дошкольного заведения во много зависит от того, насколько педагог понимает родителей, их отношение к воспитанникам нужды, стремления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман, Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования [Текст] / Р. И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 123 с.
2. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – М., 1987. – 64 с.
3. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.
4. Арсеньевская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения [Текст] / О.Н. Арсеньевская. – Волгоград : Учитель, 2011. – 238 с.
5. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.
6. Белая, К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ [Текст] / Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005. – 98 с.
7. Брехман, И.И. Человек и биологически активные вещества [Текст] / И.И. Брехман. - Л.: Наука, 1987. – 119 с.
8. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования [Текст] / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – № 1. – 245 с.
9. Волошина, Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства [Текст] //Дошкольное воспитание. -2004.-№1.-С.114-117.
10. Данилина, Т.А. Взаимодействие дошкольных образовательных учреждений с семьей: монография [Текст] – М.: Айрис-пресс, 2012. – 67 с.
11. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой [Текст] / Авт.-сост. Л. Орлова.– М., 2006. – 128 с.

12. Егоров, Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. [Текст] – М.:2009. С.233-235.

13. Каменская, В.Г., Котова, С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Учебное пособие/ Под ред. Н.А. Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.

14. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка [Текст] / Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002. – 98 с.

15. Конвенция ООН о правах ребенка // Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года

16. Конституция Российской Федерации // Принята всенародным голосованием 12.12.1993 года (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ)

17. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой [Текст] / И.Н. Кочеткова. – Москва, 1990. – 140 с.

18. Критерии общественного здоровья (Всемирная организация здоровья) <http://www.studfiles.ru/preview/5868137/>

19. Кузнецова, Е. В. Логопедическая ритмика в играх и упражнениях для детей с тяжелым нарушением речи [Текст] / Москва: Издательство ГНОМ и Д, 2002. – 310 с.

20. Кузнецова, А.В. Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-образовательном процессе[Текст] // Молодой ученый. — 2013. — №9. — С. 381-383.

21. Купальная, Е. В. Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в детском саду [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань,

октябрь 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 61-63.

22. Лищук, В.А. Стратегия здоровья [Текст] / В.А. Лищук. - М. 1992. – 105 с.

23. Луговская, А., Кравцова, М.М., Шевнина, О.В. Ребенок без проблем! [Текст] / Решебник для родителей.- М.: Эксмо, 2008. – 87 с.

24. Лукина, Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями [Текст] // сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.

25. Лядова, Н.В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://forumpoipkro.forum24.ru/> (дата обращения 09.12.2013)

26. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст] // Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.

27. Международный конгресс «Российская семья» по теме: «Семья и образование».- М. 14 -15 апреля 2005.

28. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] / Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. – 298 с.

29. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей [Текст] / С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – 2014. – №2. - С.171-187

30. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна [Текст] / Методическое пособие // Под ред. Б.Б. Егорова. – М.,2004. – 231 с.

31. Определение понятия «здоровье». Признаки и показатели индивидуального здоровья https://медпортал.com/valeologiya_739/opredelenie-

ponyatiya-zdorove-priznaki.html

32. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет) [Текст] – М.: ВЛАДОС, 2002. – 110 с.

33. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] – М.: Мозаика – Синтез, 2002. – 97 с.

34. СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26)

35. Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 01.05.2017)

36. Сластенин, В.А. Современные подходы к организации взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи [Текст] /- Москва, 2АКАДЕМИЯ», 2000. – 205 с.

37. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике [Текст] / Технологии здоровьесберегающего образования. - Москва, 2008. – 156 с.

38. Стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

39. Терновская, С.А., Теплякова, Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении[Текст] // Методист. -2005.-№4.-С.61-65

40. Тюмасева, З.И. На пути к здоровью [Текст] / З.И. Тюмасева, С.В. Гертнер, И.Л. Орехова. – Челябинск: 2004. – 120 с.

41. Умнякова, Н.Л. Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста [Текст] /-М.,2011. – 160 с.

42. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения принят Международной конференцией здравоохранения, проходившей в

Нью –Йорке, подписан представителями 61 страны 22 июля 1946.

43. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет [Текст] / – М.,2006. – 100 с.

44. Федеральный закон Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013)

45. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015)

46. Филиппова, С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении [Текст] // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.

47. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников [Текст] / Монография. СПб., 2002. С. 11.

48. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса; Ставрополь: Сервис-школа, 2001. – 140 с.

49. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методол. аспекты [Текст] / А.Г. Щедрина. - Новосибирск Наука Сиб. отд-ние, 1989. – 135 с.

50. Щетинин, М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей [Текст] / М.: Айрис-пресс, 2007. – 89 с.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Таборинский детский сад

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

Таборинский детский сад

_____ Л.С. Абраменко

Приказ № 150 – од

« 01» апреля 2016г.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

МКДОУ Таборинский детский сад

на 2016-2019 гг.

с. Таборы

2016

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная	
записка.....	
Цель и задачи Программы	
здоровьесбережения.....	
Ожидаемые результаты реализации Программы	
здоровьесбережения.....	
Основные направления Программы здоровьесбережения	
Мероприятия по реализации основных направлений в	
здоровьесберегающей деятельности	
Оценка эффективности и качества реализации Программы	
здоровьесбережения.....	
Программа здоровьесбережения «Остров здоровья»	

Пояснительная записка

Процесс формирования здоровья детей – это многотрудный процесс, состоящий из огромного количества деталей и звеньев. В нём пересекаются медицинские, психолого-педагогические и социально-бытовые аспекты.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. В существующей иерархии основных элементов в системе здоровья человека, на первом уровне стоит биологическое здоровье, на втором – социальный его компонент, на третьем – духовный. Отклонения или изменения в одном из них ведут к нарушению в общем состоянии человека, которое можно охарактеризовать как нездоровье.

Каждый из этих компонентов связан с определёнными функциями здоровья, которые некоторым образом влияют на основной результат образования – выполнение Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Таким образом, особую важность приобретает вопрос о совместном учёте в воспитательно-образовательном процессе таких составляющих как здоровье и образованность детей, их взаимосвязи, гармоничном единстве и равнозначности. При этом, следует соблюдать равновесие между обязательностью достижения необходимого уровня выполнения ФГОС ДО и сохранением при этом здоровья дошкольников.

Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов Л.П. Банниковой, Н.Н. Даниловой, А.А. Минха, Н.И. Обреимовой, Л.Е. Панина, Р.С. Тулинской. Н.А. Фомина. Большую роль играют исследования учёных в области валеологии И.И. Брехмана, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесниковой, Т.В. Кружилиной, Н.И. Куинджи, Т.Ф. Ореховой. Л.Г. Татарниковой, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б.Б. Егоров, Ю.ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупаха и др.).

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ					
ГОД	Списочный состав	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья	IV группа здоровья
2017 – 2018 г.г.	125 чел.	70%.	7.2%	2%	-
2016-2017 г.г.	136 чел.	76%	33%	18%	-

Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», решение проблемы воспитания социально адаптированной личности невозможно без осуществления системы мероприятий по оздоровлению детей. В сложившейся ситуации всё большее значение приобретает разработка педагогических технологий, ориентированных на воспитание у детей культуры здоровья.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

Учитывая необходимость сохранения и укрепления психофизического здоровья и оказания дошкольникам и их родителям разноплановой специализированной помощи, основной приоритет в работе МКДОУ Таборинский детский сад отведён коррекционно-оздоровительному направлению деятельности при соблюдении условия обеспечения качества образования. Для достижения выбранных ориентиров в детском саду в течение всех лет функционирует отлаженная система здоровьесбережения, включающая оказание ребёнку всесторонней помощи путём комплексного сопровождения педагогами и специалистами всех служб с использованием эффективных средств оздоровления.

В МКДОУ Таборинский детский сад накоплен определённый опыт объединения усилий специалистов разного профиля (педагогов, медика, учителя-логопеда, педагога-психолога, инструктора по физкультуре, музыкального руководителя), когда на основе многоплановой диагностики выстраивается индивидуализированная оздоровительная и коррекционно-развивающая работа с детьми. Вместе с тем, анализ исходной ситуации ДОУ выявляет ряд нерешённых или слабо проработанных вопросов, крайне важных для дошкольного учреждения. Так, конкурентным преимуществом ДОУ в системе дошкольного образования является коррекционно-оздоровительная направленность образовательной деятельности, но это преимущество не используется в полном объёме как фактор развития ДОУ.

Вместе с тем, в практике здоровьесбережения ДОУ возникает ряд противоречий между:

- объективно возросшими требованиями к осуществлению здоровьесберегающей профессионально-педагогической деятельности и недостаточно высокой долей обученных специалистов по вопросам обучения здоровьесбережению с учетом специфики контингента воспитанников;

- необходимостью разработки модели повышения квалификации педагогических работников в вопросах здоровьесбережения путём специально организованных форм методической работы и реальным состоянием этой работы в практике ДОУ;

- требованиями к вопросам здоровьесбережения в образовательном учреждении и недостаточным уровнем информационной культуры педагогов;

- необходимостью обеспечения преемственности дошкольного и начального здоровьесберегающего образования в соответствии с принципом непрерывности и отсутствием системы в представлении содержания здоровьесберегающего образования в программном обеспечении дошкольного и начального образования;

- необходимостью активного вовлечения родителей в здоровьесберегающий процесс, оказания помощи семьям по вопросам здоровьесбережения и отсутствием заинтересованности родителей в осуществлении тесного сотрудничества и конкретных оздоровительных проектов;

- необходимостью укрепления психоэмоционального состояния каждого ребёнка, гуманизации всего процесса образования и тенденцией к эмоциональному выгоранию педагогического коллектива в силу возрастных особенностей кадрового состава.

В связи с этим, необходим поиск новых перспективных подходов к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Разрешить эти вопросы представляется возможным через проектирование и реализацию в МКДОУ Таборинский детский сад программы по здоровьесбережению. Данная программа подготовлена с целью повышения эффективности деятельности дошкольного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей, формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, улучшения умственной и физической работоспособности, тем самым, позволяя качественно подготовить детей к поступлению в школу, повысить имидж дошкольного образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Цель Программы здоровьесбережения МКДОУ Таборинский детский сад: создание необходимого инновационного потенциала для комплексного решения проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

1. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
2. Развивать способность педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме посредством внедрения авторских разработок.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

Разработанная программа отражает комплексный подход к проблеме здоровьесбережения детей в МКДОУ, определяет основные направления коррекционно-оздоровительной деятельности на период 2014-2018 гг. и мероприятия по реализации намеченной цели.

Ожидаемые результаты реализации Программы здоровьесбережения:

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение основной образовательной программы воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- увеличение количества авторских инновационных здоровьесберегающих разработок ежегодно на 3%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.

Инструментарий проведения контроля:

- общественная оценка родителями качества работы ДОУ;
- статистические показатели мониторинга.

Орган, осуществляющий контроль:

Администрация, коллектив педагогических работников ДОУ

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДООУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Основные направления Программы здоровьесбережения:

1. Организационное направление

- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.
- Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в воспитательно-образовательный процесс.
- Создание в ДООУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы здоровьесбережения.
- Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.
- Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы здоровьесбережения.
- Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы здоровьесбережения.
- Нарращивание материально-технической базы ДООУ для внедрения и реализации Программы здоровьесбережения.
- Корректировка Программы здоровьесбережения на всех этапах реализации.

2. Образовательное направление

- Создание мотивации в ДООУ на выбор здоровых альтернатив жизни.
- Организация пропаганды здорового образа жизни в ДООУ.
- Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.
- Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.
- Включение родителей в деятельность ДООУ как значимых участников оздоровительного процесса.

- Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций

3. Правовое направление

- Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы здоровьесбережения: ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.

4. Аналитическое направление

- Анализ-экспертиза предлагаемых программ и проектов по ЗОЖ.
- Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.

- Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.
- Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.

- Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.

- Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.

- Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.

5. Информационно-методическое направление

- Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы здоровьесбережения.

- Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы здоровьесбережения.

- Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДОУ.

- Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.

- Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы здоровьесбережения.

- Распространение опыта оздоровительной работы.

6. Диагностическое направление

- Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения.

- Диагностическое обследование и анализ исходного состояния

психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.

- Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.
- Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.
- Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.

7. Коррекционное направление

- Проведение коррекционно-оздоровительной работы с детьми.
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
- Проведение коррекционных тренингов для детей «группы риска».
- Проведение коррекционно-развивающих тренингов для педагогов и родителей.
- Обучение родителей основным методам профилактики детской заболеваемости и формирование основ валеологической грамотности.

8. Адаптационное направление

- Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОУ.
- Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.
- Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребёнка и процесс его развития.

9. Координационное направление

- Межведомственное взаимодействие органов образования и здравоохранения – координация деятельности ДОУ по реализации Программы здоровьесбережения.
- Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями района.
- Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей.
- Использование в оздоровительной работе ДОУ перспективных форм социального партнёрства.

Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ на период 2016-2019 гг

Временные рамки и основные этапы

I этап. 2016-2017 гг. – организационный.

Организация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

II этап. 2017-2018 гг. – основной.

Реализация основных направлений деятельности МКДОУ по здоровьесбережению.

III этап. 2018-2019 гг. – аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Для измерения эффективности всех действий, заложенных в Программе здоровьесбережения, разработаны объективные критерии оценки результатов по достижению намеченной цели. Диагностические данные будут оформляться в «Паспорт здоровья».

Оценка эффективности качества реализации Программы здоровьесбережения:

1. Состояние психофизического здоровья детей

1.1. Числовые показатели распределения детей по группам здоровья.

1.2. Среднее количество дней, пропущенных по болезни одним воспитанником за год.

1.3. Уровень физической подготовленности дошкольников.

1.4. Уровень познавательного развития.

1.5. Уровень освоения основной образовательной программы ДОУ.

1.6. Состояние речи дошкольников (отсутствие грубой речевой патологии).

1.7. Процент детей, функционально незрелых к обучению в школе.

1.8. Количество детей «группы особого внимания».

2. Отношение педагогов и родителей к здоровьесберегающей деятельности:

2.1. Уровень компетентности педагогов в вопросах качественного моделирования здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме.

2.2. Доля авторских инновационных здоровьесберегающих разработок в образовательном пространстве ДОУ.

2.3. Степень информационной грамотности родителей по соблюдению преемственности в использовании принципов здоровьесбережения детей в семье.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Таборинский детский сад

Программа по здоровьесбережению дошкольников
в МКДОУ Таборинский детский сад.

"Остров здоровья"

Программа разработана:
инструктором по физической культуре
Абраменко Вячеславом Владимировичем
1 квалификационной категории

с. Таборы
2016г.

Пояснительная записка

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы МКДОУ Таборинский детский сад, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа "Остров здоровья" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение одного года.

Цель программы:

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Создание устойчивой системы экологического воспитания детей в детском

саду.

- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы программы:

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Критерии оценки работы по программе:

1. Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
2. Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
3. Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
4. Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
5. Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
6. Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста".

Для решения поставленных задач в ДОУ была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя:

- Работу по организации двигательного режима в ДОУ
- Оздоровительную работу с детьми

- Коррекционную работу
- Работу по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни (Приложение 1)

Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребенка. Приходя в детский сад, часть детей уже имеет ряд хронических заболеваний, а к школе абсолютно здоровыми можно считать около 10% детей. Поэтому, проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. (Приложение 2). Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

- ознакомительный - проводится изучение состояния здоровья ребенка;
- этап разработки принципов оздоровления детей, выбор методики просвещения родителей;
- этап совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада;
- итоговый - подведение итогов, результатов совместной работы, диагностика.

Предполагаемые результаты программы:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей;

использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Таборинский
детский сад

Картотека дыхательной гимнастики (в сокращённом варианте)

для всех возрастных групп

Составил:
инструктор по физической культуре
Абраменко В.В.

с. Таборы

2016

Пояснительная записка

Все люди дышат, но мало кто знает, как нужно дышать правильно. А между тем – это очень важный навык, потому что благодаря сознательной работе с дыханием можно изменить свое настроение, здоровье и состояние ума. В кислороде нуждаются все клетки нашего тела, поэтому с помощью дыхательной гимнастики можно улучшить функционирование практически каждого нашего органа. Узнайте, как это сделать.

Польза правильного дыхания:

Чтобы оценить силу правильного дыхания, вы должны быть в курсе некоторых фактов:

- когда тело делает глубокий вдох, оно получает до 10 раз больше кислорода, чем при поверхностном дыхании;
- спокойное, глубокое дыхание улучшает работу лимфатической системы более чем на 70 процентов;
- многие ненужные вещества и токсины удаляются во время выдоха;
- мозг потребляет 80 процентов кислорода, который поступает при вдохе;
- сознательное глубокое дыхание замедляет процесс старения;
- без пищи человек живет три недели, без воды - 3 дня, а без дыхания - всего 3 минуты.

Кому полезна дыхательная гимнастика? Дыхательная гимнастика полезна абсолютно всем, но особенно она пригодится людям, которые:

- находятся в состоянии постоянного стресса;
- хотят улучшить метаболизм (кстати, регулярная дыхательная гимнастика способствует похудению);
- занимаются ораторской деятельностью (учителя, политики, телеведущие) и хотят улучшить постановку голоса;
- страдают от бессонницы;
- не могут расслабиться после тяжелого трудового дня;
- страдают от астмы, грыжи диафрагмы, бронхолегочных заболеваний;
- хотят укрепить сердечно-сосудистую систему.

Общие правила по дыхательным упражнениям:

1. Упражнения нужно делать не реже двух раз в день.
2. Для тренировок выбирайте время либо перед едой, либо по истечении одного часа после нее.
3. Перед выполнением дыхательной гимнастики расслабьте мышцы в области шеи. Для этого в произвольном виде несколько раз поворачивайте голову в разные

стороны.

4. Во время упражнений руки и плечи должны быть полностью расслабленными (не поднимайте плечевой сустав вверх).

5. Также не нужно наклонять голову назад. Наоборот, она должна быть слегка согнута вперед.

6. Не набирайте полные легкие воздуха.

Вторая группа раннего возраста, младшая группа(2-4 лет)

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза.

Упражнения, которые всегда можно комплектовать и чередовать по-своему

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький.

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз.

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Аист.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнеся "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

4. Дровосек.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между

ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

Средняя группа (4-5 лет)

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.
-

2. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

3. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять

вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

2. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

3. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с

напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на

6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры по ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

2. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями вверх. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

Старшая и подготовительная группы

Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой Комплексы упражнений

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично.

Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колыхнется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться

на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

Сюжет 2 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Таборинский
детский сад

Картотека «игрового самомассажа»

для всех возрастных групп

Составил:

инструктор по физической культуре

Абраменко В.В.

с. Таборы

2016 г

85

Пояснительная записка

Самомассаж для детей имеет большое значение, так они учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, некоторые упражнения взяты из опыта работы М. Ю. Картушиной.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу.

При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, легкое поглаживание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев.

Рекомендации к проведению самомассажа

Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или встряхивание рук.

Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями.

Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет

Всех утят с собою,

А за ними кот идет,

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

Поглаживать шею ладонями сверху

вниз.

Указательными пальцами растирать

крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины

к вискам.

Раздвинуть указательный и средний

пальцы, сделать «вилочку» и массировать

точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бежит по крыше-

Встать друг за другом

«паровозиком»

Бом! Бом! Бом!

и похлопывать друг друга по

спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-

Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-

Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бежит по крыше-

Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Инструктор по ФИЗ показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,
Задели ели
Самую макушку,
И долго елка
Ветками качала...

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз
Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз
Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя.

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!	Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд!	Гладят левой ладонью правую.
Палец большой-	Поочередно массируют
Это гусь молодой,	каждый палец.
Указательный-поймал,	
Средний-гуся ощипал,	
Безымянный-суп варил,	
А мизинец-печь топил.	
Полетел гусь в рот,	Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот.	прикасаются ко рту, потом к животу
Вот!	Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);
Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,	Сидя, поглаживать ноги сверху
донизу	
Следом за папой мама идет,	Разминать ноги
За мамой следом детишки идут,	Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут	Поколачивать кулачками
Юбочки с точками черненькими.	Постукивать пальцами
На солнышко они похожи,	Поднять руки вверх и скрестить
кисти,	
Встречают дружно новый день.	широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им,	Поглаживать ноги ладонями и
спрятать	
То спрячутся все вместе в тень.	Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха	Дети выполняют легкое пощипывание
И кусала всех со страха	пальцами рук груди, ног.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!	
Никого я не боюсь!	
Черепаха Рура!	Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула,	выполняя круговые движения и
С вечера нырнула	приговаривают.
И пропала... Э-эй,	
Черепашка Рура,	
Выгляни скорей!	

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.	Потереть друг о друга средние пальцы рук
Всем дает она ириски:	
Мышке, лебедю, жуку,	Прикрыть неплотно глаза и провести паль-
Псу, зайчонку, петуху.	цами, не надавливая сильно на кожу, от
	внутреннего края глаза к внешнему.
Рады, рады все гостинцам!	Совершать круговые движения зрачками
Это видим мы по лицам.	глаз вправо и влево
Все захлопали в ладошки,	Хлопки в ладоши
Побежали в гости к кошке.	Постучать подушечками пальцев друг о
	друга.

« Вот такая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга
Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от
затылка до яремной ямки.
Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко
провести по шее от подбородка вниз
Да – да – да – надоела борода. Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть
Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Положить три пальца на лоб всей
плоскостью и, мягко надавливая,
поглаживать лоб
Ды – ды – ды – больше нет бороды. Раздвинув указательный и средний
пальцы, положить их перед и за ушами с
силой растирать кожу.

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины
Сел на облака. к вискам.
Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам
Белая мука.
Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями
Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть
крылья носа.
Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний
Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед
собой и за ушными раковинами

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,
Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.
Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной
Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой
Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки Внуки

на козлятках.

на поясе. Ходьба с высоким подниманием

Гоп, гоп, гоп!

ног, согнутых в колене, руки в стороны

Приподниматься на носки и опускаться

на всю ступню.

Приехали!

Присесть.

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе

Загнуть руками уши вперед

И в холод, и в зной,

В зеленой фуражке

Стоит часовой.

На дальней границе

Потянуть руками мочки ушей в стороны,

И ночью, и днем

вверх, вниз, опустить.

Он зорко, он зорко

Следит за врагом.

И если лазутчик

Указательным пальцем помассировать

Захочет пройти,

слуховые отвороты.

Его остановит

Солдат на пути!

« Прогулка »

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся,

Ходьба с перекатом с пятки на носок

В лес зеленый мы пойдем,

По полянке мы пройдемся,

Песню весело споем.

Нагибайся, погляди-ка,

Ходьба боком по толстому шнуру

Что краснеет по кустом?

Ты не прячься, земляника,

Перекаты с носка на пятку,

Все равно тебя найдем!

стоя на толстом шнуре

Комары звенят над нами,

Одновременно с перекатами

Комары кусают в лоб.

выполнять хлопки в ладоши перед

Мы воюем с комарами,

собой, над головой, справа, слева

Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!

внизу.

Консультация № 1

Не мешайте детям лазать и ползать!

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам правильно питаться. Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить, хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью. В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними.

Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания, запишите ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!

Консультация № 2

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путь к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим

разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Консультация № 3

Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

- Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.
- Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.
- Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.
- Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.
- Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться

в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

- При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

- Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

- Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.

- Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье».

- Не разрешайте малышу совершать прыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.

- Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов!

А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин:

« Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.

Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова.

А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – одноклассника, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».

Всею свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!

Консультация №4

Помогите ребенку расти здоровым!

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о

здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Много зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений.

Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцоброс) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансирах, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на

лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Родители должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Но, как правило, они больше внимания уделяют эстетике помещения, что, как и современные предпочтения старших дошкольников (компьютерные игры, музыкальные диски), все больше ограничивает самостоятельную двигательную активность детей, а это отрицательно влияет на их здоровье и формирует малоподвижный образ жизни. Поэтому в домашних условиях, как бы это ни было трудно, необходимо иметь достаточное количество оборудования и пособий для обеспечения благоприятного уровня двигательной активности в процессе организованных и самостоятельных игр.

Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность использования – его устойчивость и прочность.

Для обеспечения страховки и предотвращения травматизма желательно иметь гимнастический мат. В комплекты оборудования советуем включать разные по величине предметы: крупногабаритные (гимнастическая лестница, мягкие модули, детские мини-стадионы) и мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.д.). При создании физкультурно-игровой среды также старайтесь учитывать возрастные и индивидуальные особенности вашего ребенка, а также его интересы.

Для ребенка 4-7 лет можно приобрести какой-нибудь спортивно-игровой комплекс или самим оборудовать физкультурный уголок и постепенно дополнять его разными пособиями.

На комплексе можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы – спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в результате чего они постепенно овладевают

новыми и более сложными видами движений.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5-7 лет являются тренажеры. Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость.

Для укрепления разных групп мышц и развития выносливости можно приобрести детские тренажеры: велотренажер – для укрепления мышц ног и развития выносливости; брусья – для укрепления мышц рук и брюшного пресса; скамью наклонную – для тренировки мышц брюшного пресса; тягу – для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Тренажеры можно расположить недалеко от свободной стены.

Помните: занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на тренажерах развивают любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями.

Также можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты): детский эспандер – для развития мышц плечевого пояса. Гантели и гири – для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» – для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног; мяч-массажер – для массажа разных частей тела; резиновые кольца – для развития и укрепления кистей рук; гимнастические ролики – для развития координации; большие гимнастические мячи – для развития гибкости позвоночника и координации движений. С ними хорошо выполнять разные комплексы общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна.

Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости. Например:

Прыгни и повернись.

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

Быстро переложить мяч.

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Ударь и догони.

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом

возвращается на место.

Проведи мяч.

По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

Волчок.

Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

Догони обруч.

Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

Юла.

Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

Удочка.

Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Эти игровые упражнения в значительной мере помогают скорректировать нарушения в психофизическом развитии ребенка, укрепляют его веру в свои силы и возможности.

Здоровья Вам и Вашим детям!

Семинар-практикум
для родителей обучающихся МКДОУ Таборинский детский сад на тему:
«Здоровый образ жизни»

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
Конфуций

Здоровье как необходимое условие активной жизнедеятельности, продуктивного долголетия, повседневного благополучия человека формируется и проявляется на протяжении всего жизненного пути личности. Семья, детские дошкольные организации, общеобразовательная школа – те социальные институты, одной из центральных задач которых является формирование здоровья развивающейся личности, её телесного и духовно – нравственного потенциала. Роль родителей в этом процессе многопланова и чрезвычайно значима. По своему положению родители – не только носители специальных знаний, но и воплощение нравственных норм, образец поведения, здорового образа жизни и адекватного отношения к здоровью.

Ваша жизнь наполнена постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто дефицитом времени, что обуславливает высокую степень нервно – эмоционального напряжения. Всё это предполагает большие временные затраты, зачастую в ущерб семейным, личным делам и отдыху. Вследствие чего, у родителей постоянное переутомление и низкие показатели физического и психического здоровья. Таким образом, нам необходимо развивать в нас желание, интерес и готовность укреплять собственное здоровье, относиться к нему как к ценности.

Цель семинара - практикума:

- 1.Выяснить, что такое здоровье и что необходимо делать, чтобы его сохранить.
- 2.Через практические задания научиться расслабляться, получать положительные эмоции.

Оборудование: бумага, карандаши, фломастеры, тест на тему: «Веду ли я здоровый образ жизни?», проектор, компьютер, показ презентации.

Итак, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и духовное благополучие.

1. Друзья, перед вами бумага и карандаши (фломастеры), нарисуйте символ, который, по вашему мнению, олицетворял бы здоровье. (Участники делятся на две команды и рисуют символ, затем объясняют значение своих символов.)

2. Оглашение результатов тестирования на тему: «Веду ли я здоровый образ жизни?».

Из двадцати родителей, которые приняли участие в тестировании по теме: «Веду ли я здоровый образ жизни?» - 5 человек набрали максимальную сумму баллов, и можно смело сказать, что они умеют жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность - напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

Восемь человек близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без «стихийных бедствий». Но у вас еще есть резервы повышения производительности труда за счет разумной организации своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

Семь человека - вы «середнячки». Если вы и дальше будете жить в таком режиме, а лучше сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Задумайтесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные навыки и привычки. Примите совет: не откладывайте профилактику на завтра.

3. Узнай свой биологический возраст.

Чтобы узнать свой биологический возраст, можно использовать простой тест. Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрыть глаза (обязательно!), руки развести в стороны и засечь время, в течение которого вам удастся сохранить равновесие.

36 секунд – 20 лет; 27 секунд – 30 лет; 23 секунд – 35 лет; 18 секунд – 40 лет;

15 секунд – 45 лет; 13 секунд – 50 лет; 11 секунд – 55 лет; 9 секунд – 60 лет;

7 секунд – 65 лет; 5 секунд – 70 лет.

Вы никогда не задумывались, почему прыгающим детям так весело? Всё просто: физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости - серотонина, а добавьте свежий воздух, ласковое солнышко – и радость увеличится! Поднять настроение поможет обычная десятиминутная гимнастика. Упражнения нужно выполнять с

удовольствием, произвольное количество раз. Это круговые движения руками вперёд – назад, в стороны; лёгкие приседания; повороты корпуса и головы влево и вправо; вращение плечами и наклоны. Помните, гормон счастья лучше вырабатывается при насыщении мозга и крови кислородом. Для этого нужно правильно дышать. Выдох должен длиться дольше, чем вдох. Такая зарядка не только поднимет настроение, но и успокоит, если нервы расшалились.

Хочется дать любителям фитнеса один совет: в погоне за идеальными формами главное не перестараться! Чрезмерные физические нагрузки приводят к эмоциональному истощению и выработке «антирадостного» гормона – кортизола. Типичные признаки – волнение, раздражение, неважный аппетит, плохой сон. Всё хорошо в меру!

Если вдруг появились все эти признаки то вам необходимо овладеть приемами релаксации и концентрации, которые способствуют повышению энергетического потенциала. И мы сейчас потренируемся.

4. Релаксация.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: "Вот это я!".

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: "Я полна сил!".

3. Выполняйте круговые вращения бёдрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: "Мне легко".

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: "Радость во мне".

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: "Я настроена на успех".

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: "Я верю в себя".

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: "Я всегда защищена".

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бёдрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: "Я счастлива на своём рабочем месте".

9. Руки, сжатые в кулаки, на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: "Я говорю и думаю позитивно".

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: "У каждой проблемы есть решение".

5. Конкурс «Спортивная разминка».

А сейчас снова немного посоревнуемся и следующий конкурс «Спортивная

разминка». Каждой команде даётся задание показать пантомиму, изображающую какой-либо вид спорта, например – бокс, фигурное катание, стрельба из лука, бег с препятствиями, метание ядра, прыжки с шестом. Соперники должны угадать.

6. Конкурс «Реклама».

Командам даётся задание придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря из «неспортивных предметов» - пуговица (для первой команды), утюг (для второй).

7. Викторина.

Далее командам предлагается поочерёдно ответить на вопросы:

1. Есть насекомые – индикаторы отсутствия у человека навыков гигиены, назовите их. (Блохи, вши, клопы.)

2. Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, лёгкая атлетика.)

3. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12.)

4. Каким видом спорта нельзя заниматься детям до 15 лет и почему? (Тяжёлой атлетикой, так как до этого возраста идёт активное формирование скелета.)

5. Этот витамин важнейший из всех в формировании костной системы организма ребёнка. Какой это витамин? (Витамин D.) какое заболевание возникает у детей при его нехватке? (Рахит.) Эффективный метод лечения рахита? (Солнечный свет.)

6. Назовите витамин красоты, который влияет на состояние кожи и укрепляет зрение? (Витамин А.) Где он содержится в большом количестве? (В моркови.) В каком виде: сыром, варёном и с чем её полезнее употреблять? (Полезнее всего варёная измельчённая морковь с добавлением растительного масла, молока или сметаны, так витамин А усваивается в 10 раз больше.)

8. Упражнение "Посещение зоопарка"

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

3. Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать"

вниз по спине).

4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).

8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера)

13. Упражнение "Общее дыхание" Послушайте и наблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме).

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного - здоровья», - говорят наши близкие. По большому счёту, здоровье было и остаётся дороже власти и богатства. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. К сожалению, наши родители забывают о собственном здоровье, некоторые имеют вредные привычки, ведут малоподвижный образ жизни. К тому же часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы, скорей бы уже домой». Разумеется, после напряжённого рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Поэтому очень важно научиться расслабляться и восстанавливать силы, чтобы поддерживать бодрость духа, молодость и красоту.

9. Проводится упражнение на расслабление.

Теперь поговорим о правилах и принципах здоровья, которые мы как педагоги

должны соблюдать.

10. Правила и принципы здоровья.

1. Здоровье – это приоритет. Всё имеет смысл, пока мы здоровы. Твоё здоровье в твоих руках.

2. Не навреди своими действиями и советами.

3. Помоги окружающим сохранить и укрепить здоровье.

4. Соблюдай сам правила здорового образа жизни.

5. Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни. Твори и щедро делись своими знаниями и умениями!

6. Психологический комфорт, улыбка – факторы хорошего настроения. Умей дарить себе и другим радость.

В заключении, уважаемые родители, полезные советы для вас.

11. Показ презентации.

Анкетирование для родителей.

«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни».

1. Считаете ли вы важной заботу о состоянии здоровья членов вашей семьи и вашего ребенка?

- А) да,
- Б) нет,
- В) не имеет значение,
- Г) затрудняюсь ответить.

2. Что в вашем понимании несет в себе «Здоровый образ жизни»?

3. Считаете ли вы важным обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни

- А) да,
- Б) нет,
- В) не имеет значение,
- Г) затрудняюсь ответить.

4. Считаете ли вы важным личный пример членов вашей семьи в формировании представлений, навыков здорового образа жизни ребенка

- А) да,
- Б) нет,
- В) не имеет значение,
- Г) затрудняюсь ответить.

5. Как часто вы совместно с детьми занимаетесь физкультурой и спортом?

- А) да,
- Б) нет,
- В) не имеет значение,
- Г) затрудняюсь ответить.

6. Считаете ли вы важным заниматься спортом?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

7.Занимается ли ваш ребенок каким-нибудь видом спорта?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

8. Считаете ли вы важным правильное мытье рук ребенком?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

9. Считаете ли вы важным учить ребенка личной гигиене?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

10. Считаете ли вы важным ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

11. Считаете ли вы что проветривание является неотъемлемой частью ЗОЖ?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

12. . Считаете ли вы важным режим питания?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

13. Считаете ли вы важным влажную уборку?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

14. Считаете ли вы важным следить за режимом сна ребенка?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

15. Сколько времени проводит ваш ребенок перед телевизором?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

16. Считаете ли вы важным проводить закаливание ребенка?

А) да,

Б)нет,

В)не имеет значение,

Г) затрудняюсь ответить.

17. Гуляете ли вы со своим ребёнком перед сном?

А) да,

Б)нет,

- В) не имеет значение,
- Г) затрудняюсь ответить.

18. Чистит ли ваш ребёнок зубы?

- А) да,
- Б) нет,
- В) не имеет значение,
- Г) затрудняюсь ответить.

19. Как вы считаете о вас можно сказать: «Семья, которая ведёт здоровый образ жизни»

- А) да,
- Б) нет,
- В) не имеет значение,
- Г) затрудняюсь ответить.

Правила гигиены в семье.

Родители должны сами соблюдать личную гигиену, и приучать к этому своего ребенка, и дома, и на улице:

По возвращению с улицы, мыть руки с мылом.

Перед едой мыть руки с мылом.

Чаше вытирать руки гигиеническими салфетками на улице.

Регулярно подстригать ногти.

Регулярно мыть с мылом детские игрушки и предметы обихода.

Мыть ягоды и фрукты под проточной водой.

Не есть на улице.

Продукты покупать только в местах, разрешенной торговли, где имеется холодильное оборудование.

Если пищу забыли поставить в холодильник – ребенку ее уже давать нельзя.

Содержать в чистоте кухню.

В сыром виде не употреблять яйца.

Продукты оберегать от мух.

Не хранить вместе сырые и готовые продукты.

Для питья следует использовать только очищенную или кипяченую воду.

Чаше проводить влажную уборку в доме, с применением дезинфицирующих растворов.

Второе правило, режим! Будешь здоров и бодр в течение дня если:

- Рано ложиться спать и рано вставать!
- Ежедневно делать зарядку и заниматься спортом!
- Вовремя принимать здоровую пищу!
- Соблюдать регламент времени проведения за компьютером и телевизором!
- Чаше быть на воздухе!
- С пользой для здоровья проводить досуг!

Воспитание потребности в здоровом образе жизни должны осуществляться по следующим направлениям в детском саду и семье:

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- Развитие представлений о строении человеческого тела, назначении органов.

- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.
- Развитие потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Учёт случаев болезни и травм детей в МКДОУ Таборинский детский сад за 2016г

Число заболеваний у детей до 3-х лет.

Заболевание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОРВИ	2	4	-	-	-	4	-	6	19	8	3	1
Стоматит												
Отит												
Конъюктивит												
Ангина												
Бронхит												
Пневмония												
Аллергический дерматит												
Острый ринит												
О. лимфаденит												
Травма												
Колит, гастроэнтерит, СРК									1			
Дизентерия												
другое												
Итого	2	4	-	-	-	4	-	6	20	8	3	1
Пропущенные дни	10	20	-	-	-	20	-	30	100	40	15	5

Число заболеваний у детей с 3-х до 7 лет.

Заболевание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОРВИ	4	5	1	-	-	4	-	5	30	10	1	1
Стоматит												
Отит								1				
Конъюнктивит												
Ангина												
Бронхит												
Пневмония												
Аллергический дерматит												
Острый ринит												
О. лимфаденит												
Травма												
Колит, гастроэнтерит, СРК								1			1	
Дизентерия												
другое												
Итого	4	5	1	-	-	4	-	7	30	10	2	1
Пропущенные дни	20	25	5	-	-	20	-	35	150	50	10	5

Учёт случаев болезни и травм детей в МКДОУ Таборинский детский сад за 2017г

Число заболеваний у детей до 3-х лет.

Заболевание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОРВИ	4	1	-	-	-	1	-	2	3	2	2	
Стоматит												
Отит												
Конъюнктивит	1											
Ангина												
Бронхит												
Пневмония												
Аллергический дерматит												
Острый ринит												
О. лимфаденит												
Травма												
Колит, гастроэнтерит, СРК												
Дизентерия												
другое												
Итого	5	1	-	-	-	1	-	2	3	2	2	
Пропущенные дни	25	5	-	-	-	5	-	10	15	10	10	

Число заболеваний у детей с 3-х до 7 лет.

Заболевание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ОРВИ	2	5	3	3	-	-	1	1	2	1	2	
Стоматит												
Отит												
Конъюктивит												
Ангина												
Бронхит												
Пневмония												
Аллергический дерматит												
Острый ринит		1	1									
О. лимфаденит												
Травма												
Колит, гастроэнтерит, СРК												
Дизентерия												
другое												
Итого	2	6	4	3	-	-	-	1	2	1	2	
Пропущенные дни	10	30	20	15	-	-	5	5	10	5	10	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства

ОТЗЫВ

руководителя выпускной квалификационной работы

«Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей по сохранению и укреплению здоровья воспитанников»

студента *Абраменко Вячеслава Владимировича*,

обучающейся по ОПОП «Педагогическое образование»

профиль «Управление дошкольным образованием» заочной формы обучения

Актуальность темы выполненного исследования обусловлена тем, что дошкольная образовательная организация призвана не только обеспечить качество образовательного процесса, но во взаимодействии с семьей создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, целостного формирования здорового, активного ребенка.

Студентом были проанализированы теоретические источники, сделано обобщение материала по теме исследования. Студент самостоятельно отобрал инструментарий для анализа опыта работы дошкольной образовательной организации. В рамках проектирования была разработана программа и рекомендации для педагогов и родителей по созранению и укреплению здоровья детей.

В процессе написания ВРК студент не достаточно рационально планировал время и последовательность выполнения исследовательской работы; работа велась не системно. В процессе работы над темой студент продемонстрировал средний уровень умения делать самостоятельные умозаключения, анализировать и обобщать научную литературу профессиональной направленности.

В целом содержание ВКР систематизировано, отражает логику исследования, присутствуют выводы, отражающие основные положения исследования. Автором самостоятельно выполнена опытно-поисковая работа, однако использованный диагностический инструментарий не в полной мере отражает сущность исследуемой проблемы и носит констатирующий характер. Заключение ВКР соотносено с задачами исследования и отражает основные итоги работы.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Абраменко Вячеслава Владимировича в целом соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника Института педагогики и психологии детства УрГПУ, и рекомендуется к защите.

Ф.И.О. руководителя ВКР

Должность

Кафедра

Уч. звание

Уч. степень

Подпись 

Сулимова Наталия Петровна

доцент

педагогики и психологии детства

доцент кафедры педагогики и психологии детства

канд. пед. наук

Дата 20.11.2017

НОРМОКОНТРОЛЬ

ФИО Абраменко В.В.
Кафедра педагогика и психологии детства
результаты проверки нормоконтроль пройден

Дата 23.11.17

Ответственный
нормоконтролер

Анш
(подпись)

Семёнов А.А.
(ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах проверки ВКР системой «Антиплагиат».

На основании контракта с ЗАО «Анти-Плагият» № 3/5-17 от 09.03.2017 года
«Обеспечение доступа к информации системы автоматизированной проверки
текстов «Антиплагиат» проверена работа студента УрГПУ

ФИО Абраменко В.В.
института/факультета ИПИПД получены следующие результаты:

Оригинальный текст составляет 57,92%

Дата 24.11.17

Ответственный
подразделения

Т.В. Никулина
подпись

